Бекітемін
«Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Меңгерушісі _____ М.Байгунусова
«__29__» _____ 2024 жыл

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтырудан ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

2024-2025 оқу жылы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Балдырған» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 02.09-30.09.2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	**Ұйымдастырылған іс-әрекет**	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
Қыркүйек	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар.** **Жүру.** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. **Тепе-теңдікті сақтау.** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. **Жүгіру.** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. **Домалату, лақтыру, қағып алу.** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). **Еңбектеу, өрмелеу.** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. **Секіру.** Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. **Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.** Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Балдырған» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 02.10 - 31.10.2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Балдырған» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 01.11-30.11.2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру**. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Балдырған» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 01.12 – 31.12.2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	**Ұйымдастырылған іс-әрекет**	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
Желтоқсан	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). **Қимылды ойындар** Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Балдырған» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 03.01 – 28.01.2025 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	**Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. **Спорттық жаттығулар:** Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру**.** Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Балдырған» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 01.02 – 29.02.2025 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	**Дербес қимыл белсенділігі** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Балдырған» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 01.03 – 31.03.2025 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	**Ұйымдастырылған іс-әрекет**	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
Наурыз	Дене шынықтыру	**Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Балдырған» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 01.04– 30.04.2025 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Балдырған» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 03.05 – 31.05.2025 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	**Спорттық жаттығулар:** **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Айналайын» ересек тобы
Балалардың жасы: 4 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 01.09.2024 жыл – 31.05.2025 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты 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 жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. **Негізгі қимылдар:** жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.** Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. **Спорттық ойын элементтері:** 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру.

Қазан	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру.** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. **Тепе-теңдікті сақтау**. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүру. **Қимылды ойындар** Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту.
Қараша	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүгіру.** 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; **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру** Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. **Қимылды ойындар** 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.

Желтоқсан	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Еңбектеу, өрмелеу.** 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; **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру** Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру** 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.
Қаңтар	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Секіру.** 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; **Спорттық жаттығулар** **Шанамен сырғанау.** Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру** «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.

Ақпан	Дене шынықтыру	**Лақтыру, домалату, қағып алу.** 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); **Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар **Шаңғымен** жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру** 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.
Наурыз	Дене шынықтыру	**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. **Аяққа арналған жаттығулар** 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.

		Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.
Сәуір	Дене шынықтыру	Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары 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.

Мамыр	Дене шынықтыру	**Спорттық жаттығулар** **Велосипед тебу.** Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Топ: «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 01.09.2024 жыл – 31.05.2025 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру.** Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" иреленделеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; **Жүгіру.** Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.
Қазан	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Тепе-теңдікті сақтау.** Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру **Секіру.** бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);

		Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.
Қараша	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Еңбектеу, өрмелеу**. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, домалату.** Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). **Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Кеудеге арналған жаттығулар.** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре

		бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. **Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру** Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.
Қаңтар	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Кеудеге арналған жаттығулар**. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). **Спорттық жаттығулар** Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Шанамен сырғанау.** Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру** Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

		Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.
Ақпан	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Кеудеге арналған жаттығулар.** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар** Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Сырғанау.** Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; **Дербес қимыл белсенділігі** Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.
Наурыз	Дене шынықтыру	Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы

		және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.
Сәуір	Дене шынықтыру	Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.
Мамыр	Дене шынықтыру	**Спорттық жаттығулар** **Велосипед, самокат тебу**. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту.

Бекітемін:
«Төрежан» бөбекжай-балабақшасы ЖШС
меңгерушісі: М.Байгунусова

2024-2025 оқу жылына арналған Дене тәрбиесі нұсқаушысының циклограммасы

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 02.09-06.09..2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 02.09.2024**	**Сейсенбі 03.09.2024**	**Сәрсенбі 04.09.2024**	**Бейсенбі 05.09.2024**	**Жұма 06.09.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	**«Тілге бойлау» бағдарламасы** Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Аяқ бірге, қолды алға созу, жоғары көтеру, жанға созу (3 - 4 рет). 2. Қол белде, оңға, солға иілу (3 - 4 рет). 3. «Отырайық жүрелеп, Гүлді үзіп алайық. Орнымыздан түрегеп, Басқа гүлге барайық». 4. Қолымыз иықта, алға, артқа есу (3 - 4 рет). 5. Қол белде оң аяқпен 3рет, сол аяқпен 3 рет, қос аяқтап 3рет секіру. 6. Кілемге жатып, аяқты созып, бірге көтеру қалыпқа келу (3 - 4рет). 7. Аяқты алға созып көтеру, қайшылау, түсіру. 8. Саппен жүріп өту. «Денсаулығым керемет, Жаттығуға рахмет!»				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы

		Тақырыбы: Спортзалда ойнаймыз **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура		**Тақырыбы:** Қуыршақтар денешынықтыруды ұнатады **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан		**Тақырыбы:** «Қоянмен бірге ойнаймыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа

		бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы»** «Ең шапшаң» **Мақсаты:** ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.		құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы»** «Күлше нан» **Мақсаты:** ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Футбол добымен танысамыз **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын		тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы»** «Қоян» **Мақсаты:** ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Біз – епті балалармыз **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Біз азырақ сергідік... **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен		арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты 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 жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен		қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты 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 жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық

		алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан (4–5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына		кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы»** **"Сұңқарлар мен қарлығаштар"** **Мақсаты:** ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. **Ойын ережелері:** Қатысушылар 2 топқа		сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы» «Ақсүйек»** **Мақсаты:** ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Бұл ойынның негізгі атрибуты - "ақ сүйек" болады, ол дегеніміз түйреуіш немесе доп. Ойын шарттары: Қатысушылар қолдарында "ақ сүйек" ұстаған жүргізушіге қарап, қатарға тұрады. Сөйтіп жүргізуші "ақ сүйекті" қатысушылардың басынан жоғары: "Ақ

		үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы» "Орамал"** **Мақсаты:** ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Қазақ халқында мектеп жасына дейінгі балаларға арналған ұлттық ойындар да болған. Ойынның ережесі: Қатысушылардың біріне түйін болып байланған орамалды жүргізушіге беретін адамды таңдайды. Ойыншылар шеңбер жасап		бөлінеді. "Қарлығаштар "мен" Сұңқарлар" бір-біріне арқаларын қояды. Жүргізуші "Сұң!"немесе "Қар!" деп айғайлайды, сол кезде құстардың қайсының аты толығымен айтылса, сол топтың балалары екінші топтың балаларын жүгіріп, қуа жөнеледі. Аты толық айтылған Команда басқа команда мүшелерін қуып жете бастайды. Ал қатысушылар белгіленген аумақтан қашуға тырысады. Қуып жеткендер, екінші топқа қосылады. Команда бірнеше есе көбейген кезде ойын аяқталады. Ойынды бірнеше рет қайталап, кімнің ең епті және жылдам екенін анықтауға болады. Балалар әдетте бұл ойыннан шаршамайды және		сүйек, көк сүйек, бізден сізге кім керек» деп лақтырады. Ойынға қатысушылар сүйектің қайда түсетінін көрмейді. Жүргізушінің бұйрығымен олар негізгі атрибутты іздеп табуға тырысады. Ойында "сүйекті" жылдам тауып, жүргізушіге әкеліп берген адам жеңеді. Егер ойыншының қолындағы затты басқа қатысушы байқап, оған қолын тигізе алса, "сүйек" қайтарылып берілуі керек**.** **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Мен осындаймын, біз осындаймыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен

		тұрады, ал жүргізуші шеңбердің ортасында тұрады. Қатысушылар жүргізушіні айнала бастайды. Ал жүргізуші " Тоқта!" дегенде, ойыншылар шашырап кетеді. Осылайша жүргізуші орамалы бар қатысушыны ұстауға тырысады. Ал орамалы бар ойыншы оны басқа қатысушыға бере алады. Орамалмен ұсталған қатысушы ән немесе айту айтуы керек. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Менің топтағы достарым» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру;		қайталап жиі ойнайды. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Мен күштімін,ептімін және іскермін» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі		аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы» «Түйме алу»** **Мақсаты:** ынта мен шығармашылық таныта

		аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп		жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы» «Тақия тастамақ»** **Мақсаты:** ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Бұл ойын балаларда тапқырлықты, тез реакция мен алғырлықты дамытады. Ойын ережелері: Қолында бас киімі бар жүргізуші қатты дауыстап: " Тақия		отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ойынға бір уақытта 5-6 бала қатысады. Ойын ережелері: Алаңда мәре және сәре сызығының жасалады. Жүргізуші алаңға көптеген монеталар (қиыршық тастар) салады. Қатысушылар СТАРТ сызығының бойында орналасады. Жүргізушінің белгісі бойынша олар тиіндерді іздеп, шаба бастайды. Ойында кім ең жылдам қашықтықты жүріп өтіп, көп тиын жинаса, сол жеңеді. Балаларға арналған қазақтың ұлттық ойындарының айрықша ерекшелігі - ұтқырлық, ептілік және ұқыптылық. Ұлттық ойын арқылы балаларға қазақ халқының ұрпақтары мен игіліктерінің

		жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы»** **«Балапандар»** **Мақсаты:** ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ойынға қатысушыларды - "Балапандарды" 3 топқа бөледі. Әрқайсысында "тауық" пен "батпырауық" таңдалады, ал қалған қатысушылар "балапандар" болып есептеледі. Ойын төмендегідей ойнайды: "Тауықтар"		тастамақ. Шеңберге отырайық!» айтады. Қатысушылар шеңбер болып отырады. Осы уақытта жүргізуші асықпай шеңберді айналып жүріп, тақияны ойыншылардың біріне кигізеді. Сөйтіп ойыншылар жүргізуші отырған жерге дейін бір рет айналады. Ал тақияны тапқан ойыншы жүргізушіні қуып жетуге және оған бас киім киюге тырысады.		даналығы беріледі. Ойындар балаларға жанашырлық сезімін, командалық қолдауды және жеңімпаз болуға деген ұмтылысқа бейімдейді.

		бағаналарға тізіліп, бір-бірінің белінен ұстайды. Олардың алдында "тауық" тұрады. "Тауықтар" балапандарды ертіп жүре бастайды және өздерінің ешкімнен қорықпайтынын айтады. "Батпырауық" бақылап, кездейсоқ тізбектен шыққан адамды қолымен ұстауға тырысады. Ал сынған тізбекті қайта құру керек болады. Бұл кезде "тауық" "балапандарды" қорғайды, "батпырауықты" қолымен ұстайды. Егер "тауық" оны алақанымен ұрып үлгерсе," батпырауық " ойыннан шығарылған болып саналады. Сөйтіп ойын соңында "Тауық"				

		"балапандардың" ең көп санын сақтай алған топ жеңімпаз атанады. Қазақтың ұлттық ойындары не үйретеді?				
Залда өз бетінше жұмыстар	10.45-11.10	Жабдықты жинау. желдету, семинарға дайындық, педагогикалық кеңеске, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен оң және сол қолмен (3,5-6,5 м), қашықтыққа лақтыруды үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Ердаулет пен Мадияр шеңбердің ортасында балалардан 2 м қашықтықта шеңбер бар. Балалар сөмкені құрсауға лақтыруды үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Ерсұлтан Лақтыру: допты жерге жоғары, төмен лақтыру және оны екі қолмен (кем дегенде 20 рет), бір қолмен (кем дегенде 10 рет) ұстауға үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Фатима мен Қазына заттар арасында шеңберді айналдыруды үйрету (40-50 см заттар арасында). «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Көзайым Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Б.Омар мен Байсейт "Доп мектебі" жаттығуын қайталату.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі қолдар белдікте, арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету.
Өзін өзі жетілдіру	11.30-12.00	Құжаттар мен жұмыс жоспар мен	Әдістемелік кітаптар,	Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау.	Құжаттар мен жұмыс жоспар мен

бойынша жұмыстар		циклограмма жазу.	журналдар қарау.	жазу.		циклограмма жазу.
Ұйымдастыр ушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	**Өнегелі 15 минут** «Балалардың физикалық дамуы мен денсаулығындағы қозғалыс белсенділігінің рөлі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 09.09-13.09.2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыты**	**Дүйсенбі 09.09.2024**	**Сейсенбі 10.09.2024**	**Сәрсенбі 11.09.2024**	**Бейсенбі 12.09.2024**	**Жұма 13.09.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				

Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	**«Тілге бойлау» бағдарламасы** Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Шеңберде аяқтың ұшымен, өкшемен жүріп өту. 2. Қол белде, оңға, солға бұрылыстар жасау (3 - 4рет). 3. Қолымызды екі жаққа жайып, көбелек болып ұшамыз, гүлге қонамыз, шырын сорып, қайта ұшамыз. 4. Қолымызды қимылдатып, күбідегі қымызды піскендей боламыз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет). 5. Оң қолды, сол қолды жоғары көтеріп, есеміз (3 - 4рет). 6. Кілемге жатып, аяқты жоғары көтеріп, велосипед тебеміз. 7. Аяқ бірге, аяқтың ұшына қолымызды тигіземіз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет).				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Жол бойы мен жүгіремін» **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Спортзалмен таныстыру **Міндеті**: Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру.		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Қоянмен бірге ойнаймыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты,

		теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.		Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы "Сұңқарлар мен қарлығаштар"**		аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Ақсүйек»** Бұл ойынның негізгі

		Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Балапандар»** Ойынға қатысушыларды - "Балапандарды"		**Ойын ережелері:** Қатысушылар 2 топқа бөлінеді. "Қарлығаштар "мен" Сұңқарлар" бір-біріне арқаларын қояды. Жүргізуші "Сұң!"немесе "Қар!" деп айғайлайды, сол кезде құстардың қайсының аты толығымен айтылса, сол топтың балалары екінші топтың балаларын жүгіріп, қуа жөнеледі. Аты толық айтылған Команда басқа команда мүшелерін қуып жете бастайды. Ал қатысушылар белгіленген аумақтан қашуға тырысады. Қуып жеткендер, екінші топқа қосылады. Команда бірнеше есе көбейген кезде ойын аяқталады. Ойынды бірнеше рет қайталап, кімнің ең епті және жылдам екенін анықтауға болады. Балалар		атрибуты - "ақ сүйек" болады, ол дегеніміз түйреуіш немесе доп. Ойын шарттары: Қатысушылар қолдарында "ақ сүйек" ұстаған жүргізушіге қарап, қатарға тұрады. Сөйтіп жүргізуші "ақ сүйекті" қатысушылардың басынан жоғары: "Ақ сүйек, көк сүйек, бізден сізге кім керек» деп лақтырады. Ойынға қатысушылар сүйектің қайда түсетінін көрмейді. Жүргізушінің бұйрығымен олар негізгі атрибутты іздеп табуға тырысады. Ойында "сүйекті" жылдам тауып, жүргізушіге әкеліп берген адам жеңеді. Егер ойыншының қолындағы затты басқа қатысушы байқап, оған қолын

		3 топқа бөледі. Әрқайсысында "тауық" пен "батпырауық" таңдалады, ал қалған қатысушылар "балапандар" болып есептеледі. Ойын төмендегідей ойнайды: "Тауықтар" бағаналарға тізіліп, бір-бірінің белінен ұстайды. Олардың алдында "тауық" тұрады. "Тауықтар" балапандарды ертіп жүре бастайды және өздерінің ешкімнен қорықпайтынын айтады. "Батпырауық" бақылап, кездейсоқ тізбектен		әдетте бұл ойыннан шаршамайды және қайталап жиі ойнайды. **Тобы:** «Айналайвн» ересек тобы **Тақырыбы:** Біздің спортзал **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың		тигізе алса, "сүйек" қайтарылып берілуі керек. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Біз – епті балалармыз **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі

		шыққан адамды қолымен ұстауға тырысады. Ал сынған тізбекті қайта құру керек болады. Бұл кезде "тауық" "балапандарды" қорғайды, "батпырауықты" қолымен ұстайды. Егер "тауық" оны алақанымен ұрып үлгерсе," батпырауық " ойыннан шығарылған болып саналады. Сөйтіп ойын соңында "Тауық" "балапандардың " ең көп санын сақтай алған топ жеңімпаз атанады. Қазақтың ұлттық ойындары не үйретеді?		ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан (4–5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2		аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан (4–5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Ерекше шар» **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу.		метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Тақия тастамақ»** Бұл ойын балаларда тапқырлықты, тез реакция мен алғырлықты дамытады. Ойын ережелері: Қолында бас киімі бар жүргізуші қатты дауыстап: "Тақия тастамақ. Шеңберге отырайық!» айтады. Қатысушылар шеңбер болып отырады. Осы уақытта жүргізуші асықпай шеңберді айналып жүріп, тақияны ойыншылардың біріне кигізеді. Сөйтіп ойыншылар жүргізуші отырған жерге дейін бір рет айналады. Ал тақияны тапқан ойыншы жүргізушіні қуып жетуге және оған бас киім киюге тырысады.		кегльдерді қағып түсіру. **«Ұлттық ойын-ұлт қазынасы»** **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Мен осындаймын, біз осындаймыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи

		Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты 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 жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен,		**Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** Спортзалмен, ҰІӘ-ддегі қауіпсіздік техникасымен танысу **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі		жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы "Сұңқарлар мен қарлығаштар" Ойын ережелері:** Қатысушылар 2 топқа бөлінеді. "Қарлығаштар "мен" Сұңқарлар" бір-біріне арқаларын қояды. Жүргізуші "Сұң!"немесе "Қар!" деп айғайлайды, сол кезде құстардың қайсының аты толығымен айтылса,

		басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **Ұлттық ойын-ұлт**		жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Ақсүйек»** Бұл ойынның негізгі атрибуты - "ақ сүйек" болады, ол дегеніміз түйреуіш немесе доп. Ойын шарттары: Қатысушылар қолдарында "ақ сүйек" ұстаған жүргізушіге қарап, қатарға тұрады. Сөйтіп жүргізуші "ақ сүйекті" қатысушылардың басынан жоғары: "Ақ сүйек, көк сүйек, бізден сізге кім керек» деп лақтырады.		сол топтың балалары екінші топтың балаларын жүгіріп, қуа жөнеледі. Аты толық айтылған Команда басқа команда мүшелерін қуып жете бастайды. Ал қатысушылар белгіленген аумақтан қашуға тырысады. Қуып жеткендер, екінші топқа қосылады. Команда бірнеше есе көбейген кезде ойын аяқталады. Ойынды бірнеше рет қайталап, кімнің ең епті және жылдам екенін анықтауға болады. Балалар әдетте бұл ойыннан шаршамайды және қайталап жиі ойнайды.

		қазынасы «Орамал» Қазақ халқында мектеп жасына дейінгі балаларға арналған ұлттық ойындар да болған. Ойынның ережесі: Қатысушылардың біріне түйін болып байланған орамалды жүргізушіге беретін адамды таңдайды. Ойыншылар шеңбер жасап тұрады, ал жүргізуші шеңбердің ортасында тұрады. Қатысушылар жүргізушіні айнала		Ойынға қатысушылар сүйектің қайда түсетінін көрмейді. Жүргізушінің бұйрығымен олар негізгі атрибутты іздеп табуға тырысады. Ойында "сүйекті" жылдам тауып, жүргізушіге әкеліп берген адам жеңеді. Егер ойыншының қолындағы затты басқа қатысушы байқап, оған қолын тигізе алса, "сүйек" қайтарылып берілуі керек.		

		бастайды. Ал жүргізуші " Тоқта!" дегенде, ойыншылар шашырап кетеді. Осылайша жүргізуші орамалы бар қатысушыны ұстауға тырысады. Ал орамалы бар ойыншы оны басқа қатысушыға бере алады. Орамалмен ұсталған қатысушы ән немесе айту айтуы керек. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Дене бітімін күтеміз» **Міндеті:**				

		Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи				

		жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы**				

		«Балапандар» Ойынға қатысушыларды - "Балапандарды" 3 топқа бөледі. Әрқайсысында "тауық" пен "батпырауық" таңдалады, ал қалған қатысушылар "балапандар" болып есептеледі. Ойын төмендегідей ойнайды: "Тауықтар" бағаналарға тізіліп, бір-бірінің белінен ұстайды. Олардың алдында "тауық" тұрады. "Тауықтар" балапандарды ертіп жүре				

		бастайды және өздерінің ешкімнен қорықпайтын айтады. "Батпырауық" бақылап, кездейсоқ тізбектен шыққан адамды қолымен ұстауға тырысады. Ал сынған тізбекті қайта құру керек болады. Бұл кезде "тауық" "балапандарды" қорғайды, "батпырауықты" қолымен ұстайды. Егер "тауық" оны алақанымен ұрып үлгерсе," батпырауық " ойыннан шығарылған болып				

		саналады. Сөйтіп ойын соңында "Тауық" "балапандардың" ең көп санын сақтай алған топ жеңімпаз атанады. Қазақтың ұлттық ойындары не үйретеді?				
Залда өз бетінше жұмыстар	10.45 -11.10	Жабдықты жинау. желдету, ҰІӘ дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға дайындық, педагогикалық кеңеске, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен биіктікке секіруді үйрету (көтерілген қолдан 15 см жоғары орамал) «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Каусар	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Ерсұлтан бүйірлік қадаммен орындықта жүруді үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Фатима мен Қазына оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыруды үйрету. (3,5-6,5 м), «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Ердаулет Мадияр допты тізе арасына қысып, екі аяқпен секіруді үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Байсейт пен Мансұр қолдың көмегінсіз бүйірден домалақ құрсауға көтерілуді үйрету (құрсауды басқа бала айналдырады).	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Нұрасыл мен Наурызбекке қолдар белдікте, арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету.

		"пингвиндер" сияқты секіруді үйрету.				
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу. Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау.				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	**Өнегелі 15 минут:** «Дене шынықтыру бойынша үй тапсырмасы»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 16.09-20.09.2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 16.09.20234**	**Сейсенбі 17.09.2024**	**Сәрсенбі 18.09.2024**	**Бейсенбі 19.09.2024**	**Жұма 20.09.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	**«Тілге бойлау» бағдарламасы** Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер» - топтасып бір бағытта жүргізу. 2. «Торғайлар болып ұшайық» - жан – жаққа жүгіру (жеңіл жүгіру). 3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз. 4. Шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, «қоянша» жүгіру. 5. Тік тұрып, қолды жоғары көтеру. (3 - 4 рет) 6. Тік тұрып, қолды алға созу. (3 - 4 рет) 7. Торғай болып қанат қағып ұшамыз. 8. Тік тұрып, аяқты алшақ қойып, бүйірді таянып, оңға – солға иілу. (3 - 4 рет) 9. Аяқтың ұшымен жеңіл жүру. 10. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы

		Тақырыбы: Доппен танысамыз. **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.		**Тақырыбы:** Қонжықпен ойнаймыз (таза ауада) **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру.		**Тақырыбы:** Балақайлар **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға

		Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Тақия тастамақ»** Бұл ойын балаларда тапқырлықты, тез реакция мен алғырлықты дамытады. Ойын ережелері: Қолында бас киімі бар жүргізуші қатты дауыстап: " Тақия тастамақ. Шеңберге		Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Түйме алу»** Ойынға бір уақытта 5-6 бала қатысады. Ойын ережелері: Алаңда мәре және сәре сызығының жасалады. Жүргізуші алаңға көптеген монеталар (қиыршық тастар) салады. Қатысушылар СТАРТ сызығының бойында орналасады. Жүргізушінің белгісі бойынша олар тиіндерді іздеп, шаба бастайды. Ойында кім ең жылдам қашықтықты жүріп өтіп, көп тиын		секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Күш сынаспақ» Бұл ойын стол үстінде екі баланың білек сынасуымен орындалады.2 бала шынтақтарын столға тірек қол бастарын айқыстырады.Кім білекті столға жықса сол бала жеңіске жетеді. Ағаш аттың үстінде аттың басын ұстап тұрып 2-ші қашан білектен тартысып сынасуға да болады.Бірақ баланың қауіпсіздігі қатаң бақыланады.

		отырайық!» айтады. Қатысушылар шеңбер болып отырады. Осы уақытта жүргізуші асықпай шеңберді айналып жүріп, тақияны ойыншылардың біріне кигізеді. Сөйтіп ойыншылар жүргізуші отырған жерге дейін бір рет айналады. Ал тақияны тапқан ойыншы жүргізушіні қуып жетуге және оған бас киім киюге тырысады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Түрлі түсті кегельдер **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта		жинаса, сол жеңеді. Балаларға арналған қазақтың ұлттық ойындарының айрықша ерекшелігі - ұтқырлық, ептілік және ұқыптылық. Ұлттық ойын арқылы балаларға қазақ халқының ұрпақтары мен игіліктерінің даналығы беріледі. Ойындар балаларға жанашырлық сезімін, командалық қолдауды және жеңімпаз болуға деген ұмтылысқа бейімдейді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Ойна – көңіл көтер **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау.		**Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Көгалда **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою,

		қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты 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 жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар:		Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты 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 жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау;		топылдату. Қатарынан (4–5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру.

		жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** Хан «алшы» Бұл ойынға 5 немесе		Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Арқан тарту» Бұл екі топқа бөлінген балалармен немесе екі баламен ойналады.Арқанның екі жағынан екі бала немесе екі топқа бөлінген балалар тартысады Қай топ арқанды өз жағына тартып,алып, кесе сол топ жеңіске жетеді. Екі бала тартысқанда қай бала өзіне қарай		**Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тауық күрес» Балалар екі топқа бөлінеді.Осы екі топтан екі бала шығып, кәдімгідей күреседі. Оның ең қызығы да, басқаша күрестен айырмасы да –тек жалғыз аяғымен ақсаңдай жүріп, иықтарын қағып күресуінде. Бұл күрес балалардың нық басып,орнықты жүруін жетілдіреді. Күрестің 1 яғни тізесін бүгіп, мата белбеуін байлап тастайды. Қайсысы сүрініп жығылса, сол ұтылады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Менің сүйікті ойындарым» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың

		10 бала қатыса алады.Көп асықтың ең ірісін қызыл түске бояп қояды. Бұл асық «хан» асығы. Асықтар тізіліп қойылады да бастаушы хан асығымен оларды көздеп құлатады.Құлаған асықтарды жинап алады. Егер хан асығы бүк,шік,тайқы-қалыптарымен түссе,бастаушы жақын құлаған асықтарды ата береді. Егер бастаушы асықтарды қолымен құлатып алса немесе басқа асықтарымен атса,онда ойынды келесі бала жалғастырады. Ең соңында хан асығы кімнің қасында қалса,сол бала жеңіске жетеді. Келесі ойынды жеңіске жеткен бала		арқанды тартып екіші баланы құлатса, құламаған бала жеңіске жетеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Менің сүйікті жануарым» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі		ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің

		жалғастырады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Мен болашақ спортшымын» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи		жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Орамал тастамақ» Балалар шеңбер жасап тұрады.Бастаушы(тәрбиеші) балаларды айнала жүріп бір баланың артына орамал тастап каетеді.Артына орамалды тастағанын сезген бала менің артамда деп жауап береді.Артына орамалдың тасталғанын сезбесе ол өлең,тақпақ айтып немесе билеп беруі керек. Балалар шеңбер бойында көздерін жұмып тұруы		арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Көтермек» Ортаға екі ойыншы бала шығады.Бір-біріне арқаларын беріп тұрады. Белгі бойынша кім бі\ріні бірін- бірі арқада көтеріп алса,сол бала жеңіске жетеді. Жеңіске жеткен бала ойында қала береді де басқа балалармен бірге күш сынасады

		жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Ақсерек-көксерек»** **Бұл ойынды ойнау үшін** балалар екі топқа бөлінеді, қолдарынан ұстап тұрады. Ара қашықтық 20-30 қадам. 1- ші топ. Ойынды бастайды		керек.Ойын осылай жалғаса береді.		

		Ақсрек-ау ақ серек Бізден сізге кім керек. 2-ші Ақсерек –ау ақ серек Жаман-жаман бала аты (бала аты) керек Аты аталған бала келесі топқа дейін жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек.Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады,өте алмаса сол топта қалады.Ойын осылай жалғаса береді.»				
Залда өз бетінше жұмыстар	10.45-11.00	Жабдықты жинау. желдету, ҰІӘ дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға дайындық, педагогикалық кеңеске, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен биіктікке секіруді үйрету (көтерілген қолдан 15 см жоғары орамал) «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерсұлтан мен Ерасыл сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Адия мен Фатимаға оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыруды үйрету. (3,5-6,5 м), «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Асаналимен Айаруға	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Айзере мен Айым қолдың көмегінсіз бүйірден домалақ құрсауға көтерілуді үйрету (құрсауды басқа бала айналдырады).	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Камшат Ясина қолдар белдікте, арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету.

		Мадияр мен Ердаулет "пингвиндер" сияқты секіруді үйрету.	үйрету.	допты тізе арасына қысып, екі аяқпен секіруді үйрету.		
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу. Әдістемелік кітаптар,журналдар қарау.				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	**Өнегелі 15 минут:** «Көру және денсаулық»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 23.09-27.09.2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Келгенбек Айсұлу

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 23.09.2024**	**Сейсенбі 24.09.2024**	**Сәрсенбі 25.09.2024**	**Бейсенбі 26.09.2024**	**Жұма 27.09.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы топтары «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Сапта тұрып, бірінен кейін бірі тізіліп жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен жүру. 2. Шеңбер жасап тұру. 3. Тік тұрып, қолды алға жоғары, жаңға созу, төмен түсіру. (3 - 4 рет) 4. Екі қолды жайып, көбелекке ұқсап ұшу, бір орында тұрып жайлап айналу, қону.(3 - 4 рет) 5. Қоянша секіру, аю сияқты қорбаңдау. 6. Балапандар жем шұқыды, саусақтарымен еденді соғу. (3 - 4 рет) 7. Дем алып, дем шығарып, жай жүріспен кету.				
ҰІӘ	09.00-	Атрибуттарды дайындау,				

дайындық	09.10	залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Марғаулар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу.		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Әжемнің ауылында» (таза ауада) **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Тентек тышқандар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына қарай жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-

		4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Қыз –қуу» Балалар арасынан бір ер бала,бір қызды(ағаш атпен)қуады.Бала қызға жетіп қолынан ұстаса ол жеңіске жеткені.Кейде қызды 2 бала да		жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Асау мәстек» Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см – дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға Былай дейді. Ер екеніңді білейін Ешкі сойып берейін Тақия алсаң еңкейіп Құламасаң теңкейіп Ерлігіңе сенейін Ойын шартын қабылдап ,ортаға шыққан бала: Асау мәстек бұл болса Үйретейін көріңіз Маған таяқ беріңіз!-		3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұруға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Түйілген орамал» Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды.Ең алдымен балаларды айналасына жинап алады да «1,2,3» - деп дауыстайды.Осы кезде балалар жан-жаққа бытырай қашады.Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орамалы бар баланы қуалайды.Ол орамалды басқа

		қуады қай бала бұрын жетіп қыз қолын ұстаса сол бала жеңіске жетеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Күзгі гүлшоғы **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған		дейді де таяқпен арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Біз ойнағанды жақсы көреміз. (Таза ауада өткізу) **Міндеті:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және		біреуге лақтырады қағып алған бала қаша жөнеледі.Осылайша ойын жүргізіледі,түйулі орамалды алғанша қуалай береді.Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді..Одан кейін ойын жүргізуші ауыстырылады.ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұралы. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Көгалдағы ойындар» **Мақсаты:** Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде,

		күйі допты 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 жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене		тізерлеп тұрған күйі допты 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 жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына		кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты 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 жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс

		жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Соқыр теке» Балалар дөңгелене тұрады.Бір баланың көзі байланып қойылады. Балалар: Бота,бұзау, қозы, лақ Қайда кеткен құлыншақ Соқыртеке бақ-бақ Мені ізден тап-тап Деп тақпақтайды. Содан кейін Соқыртеке (баланың көзі байлаулы(баларды қуалайды немесе балалар оның жанына келіп түртіп		үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Әуе таяқ» Балалар екі топқа бөлінеді.Әр топта 5-тен 10 –ға дейін ойыншы. Болады.Екі топқа екі таяқша (жұмсақ) беріледі, жерге түзу сызық сызылады. Ойыншының біреуі ортаға шығады да бір алақанына зат жасырып,екінші қолының жұдырығын бірдей жұмады. Екінші ойыншы зат жасырылған қолды тапса,ойынды бастаушы сол болады.Сөйтіп қолындағы таяғын жоғары лақтырады.Осы кезде қасындағы таяғын лақтырады да,қасындағы баланың таяғын қағып түсіруі шарт.Таяқты қағып		сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Қара құлақ» Ойынға 5-10 бала қатысады.Олар оңаша жерге топталып өз араларынан бір баланы қазық етіп белгілейді.Қазық тұрған жерінде қозғалмай тұрады.Басқалары әрі кетеді.Содан кейін ойынға қатысушылапр қазықты алыстан қоршап бірте-бірте

		қашады.Соқыр теке ұстап алған баланың көзі байланады да ол «соқыр теке» ролін атқарады.Ойын осылайын жалғаса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Бірінші бол» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен		түсірген бала өз тобына ұпай әкеледі. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Өз мінез құлқымызды түзетеміз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа		жақындай түседі Таяп келіп мынау кім? –деп бір-бірінен сұрасады.Біреуі ойбай бұл қарақұлақ қой!-деп қаша жөнеледі.Қалғандары да –қарақұлақ,қара құлақ!-деп бытырай қашады.Қарақұлақ біреуін ұстау үшін тұра қуады.Ұсталған бала қарақұлақ болып,ойын әрі қарай жалғасады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Әдемі жүруді үйренеміз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып

		"жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Алақан соқпақ» Ойынға қатысушы балалар үйге немесе оңаша жерге жиналады да дөңгелене отырады.Орталарын		қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Атқаума» Ойынды 6 бала 3-3-тен бөлініп ойнайды.Бір бала сол қолымен өзінің оң қолының білезігінен ұстайды.Содан кейінгілері де солай істейді де бір-бірімен қолдарын айқастырады.Үшінші бала көзі таңылулы күйде екінші баланың айқасқан қолына отырады..Қолдасып тұрған балалар:-Атқаума,атқаума –деп қаумалай көтерген бойы мөлшерлі жерге дейін жетеді.Бірінші		жүру,2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин. тоқтаусыз жүгіру; Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Сақина жасыру» Ойынды өткізуші және сақина жасырушы бала

		ан бастаушы белгілейді.Оған сүлгі (орамал)беріледі.Бастаушы шеңбер ішін айнала жүріп біреуге –Алақанды тос!-дейді.Ол тосқан кезде бастаушы оның алақанына сүлгіні тигізіп-Сүлгі қайда?-деп сұрайды.Сонда ойыншы «анада» -деп бір баланың атын атайды.Аты аталған ойыншы орнынан тұрып алақанын тосады.Бастаушы-сүлгі қайда?-деп атын айтады.Ойын осы ретпен жалғаса береді.Жақсы өлең айтып ән салғандар ұпай жинайды.		бала ақ сандық,көк сандық десе,көзі таңулы бала -көк сандық, көк сандық деп жауап береді. Қаумалап келе жатақан балалар: Бақа,бақа балпақ басың неге жалпақ? Бұтың неге талтақ Көзің неге тостақ Бұған көзі таңулы бала былай деп жауап береді.:- Темір терсек көп киіп Басым содан жалпақ Теуіп ,теуіп қашырды Бұтым содан тостақ! Балалар қолдарын жіберген кезде бала құлап түссе,айып тартады.Құламай тік түссе қалған текі бала көтеріп жүре береді.		белгіленеді.Қалған ойыншылар жерге отырып тізілерінің үстіне алақандарын жаяды.Бастаушы жұлулы қолын әрбір ойыншың алақанына салысымен,ол бала алақанын жаба қояды.Бастаушы бір баланың алақанына сақина салысымен, ойыншылардың біреуінен-«Сақина кімде»-деп сұрайды.Ол сақинаның кімде екенін білсе сол баламен орнын ауыстырады.Ал білмесе ол өз өнерін көрсетеді.Ойын басқарушы ойынды осылай жалғастыра береді.
Залда өз бетінше жұмыстар	10.045-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ҰІӘ дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға дайындық, педагогикалық кеңеске, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Байсейт пен	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Адия мен Фатимаға оң және сол қолмен	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Айзере мен Ясина тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет қолдар белдікте,

		биіктікке секіруді үйрету (көтерілген қолдан 15 см жоғары орамал) «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Көзайым "пингвиндер" сияқты секіруді үйрету.	Ерасыл сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруut үйрету.	қашықтыққа лақтыруды үйрету. (3,5-6,5 м), «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Медина мен Бекболат допты тізе арасына қысып, екі аяқпен секіруді үйрету.	бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүруге үйрету.	арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу. Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	**Өнегелі 15 минут:** «Балаларды сауықтырудағы тыныс алу гимнастикасының рөлі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 30.09-04.10.2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 30.09.2024**	**Сейсенбі 01.10.2024**	**Сәрсенбі 02.10.2024**	**Бейсенбі 03.10.2024**	**Жұма 04.10.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				

Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, бірінің артынан бірі тұру. 2. Қоянша секіру, аю сияқты қорбаңдау, құсша ұшу. 3. Шеңбер құрып тұру, тәрбиешінің көмегімен. 4. Басымен оңға, солға иілу. 5. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. 6. Бүйірді таянып, оңға, солға иілу.				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті доптар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы: «Сылдырмақтар қайда?»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Менің көңілді добым» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру,

		белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы		тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан		белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету.

		келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Допты қуып жет» Ойын мақсаты: балаларды		кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Белбеу соқ» Ойывншылар екі-екіден жұптасып шеңбер жасап тұрады.Бір белбеуді алып екіншісін қууға тиіс. Қашып жүрген бала шеңбердегі жұптасып тұрған екі баланың алдына келіп тұрады.Артық қалған үшінші бала қаша		Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Арқан түю» Балалар шеңбер жасап тұрады. Қолында арқаны бар жүргізуші топ арасынан шығады да:- ойын бастайды –деп дауыстайды.Сонан соң арқанның түйілмеген басын ұстан шеңбер бойымен айналады,арқанды балалардың аяқтарының астынан жібереді.балалар арқан үстімен секіріп тұрады.Кімде-кімнің аяғына арқан ілініп,секіре алмай қалса ол бала ойынды

		шыдамды,сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауаға,тез жүгірүгі,түсетеріңн көлемін ажырата білуге баулу. Ойынның шарты:бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады.Тәрбиеші доптарды себетке салып алып,балалрдың алдына домалатып жібереді.»Допты қуып жет»деген белгі бойынша ,балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек. к/құралдар: түрлі-түсті ,үлкен-кішілі доптар. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Маймыл мен ойнаймыз» **Міндеті:** Негізгі		жөнеледі.ойыншы оны қуып жетіп белбеумен соғады да,өзі де бір жұптың алдына тұра қалады.Оның орнына келесі ойыншы шығып,ойынды жалғастыра береді.Белбеу ең соңында кімде қалса сол ойыншы жеңіліске ұшырайды да өз өнерін көрсетеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Жіппен ойнаймыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.		тоқтатып өнер көрсетеді,тақпақ,өлең айтады немесе билеп береді.Ойын осылай жалғаса береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Әдемі болайық» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүру.

		қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату арқылы қимылды жаттығуларды орындату. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Боран» Бұл үлкен кең залда болады.Бұл ойынға қажетті заттар «боран» киімі (ақ түсті беп перде,гимнастикалық қабырға болуы тиіс) Ойын шарты:ойынға		Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Түлкі мен балапандар» Ойын шарты: Бұл ойынға балалар 7-8 ден бөлініп ойнайды.Топ ішінде бір баланы «түлкі» етіп сайлап,қалған		Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тышқан мен мысық» Ойын мақсаты:балаларды шапшаң әрі шыдамды,ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Бұл ойынға топ балары бәрі тегіс қатыса алады.Балаларды (қақпақалың) дөңгелене тұрғызып,ортаға тәрбиеші көмегімен тышқанмен мысық сайланады.Мысық тышқанды қуып ұстап алуы керек.Дөңгелене

		8-10 бала қатыса алады.Бір баланы боран киімін кигізіп,қалған балалар боран алып кетпеуі үшін,Боран у-у-у деп келе қалғанда гимнастикалық қабарғаға өрмелеп шығуы керек.Боран соғып балаларды бір айналып өтеді.Ұсталып қалған баланы,боран алып кетеді.Ойын 2-3 рет қайталанып ойналады. К\Құралдар: Боран киімі ақ матадан тігілген жамылғы бептерде. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Жұппен дене бітімін жетілдіру» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап		балаларды балапандар деп әрқайсысына бетпердке кигізіп ойын ойналады.Ойында балапандар түлкі кейіпкеріне ұсталып қалмауы үшін,тәрбиеші көмегімен белгі бойынша ойынды бастап аяқтауы тиіс.Балалар шапшаң кең бөлмені айнала қашуы тиіс. К\құралдар: түлкің мен балапандар беп перделері. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Біз спортпен айналысамыз тез өсеміз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден		тұрған балалар тышқанды яғни мысықтан құтқару үшін,қақпадан тышқанды шығарып діберіп мысықты шығармауға тырысады.Мысық тышқанды ұстау үшін шапшаңдық керек.Мысық тышқанды ұстап алса,ойынға келесі жаңа балалар қатыса отырып алмаса береді. К\құралдар: мысық,тышқан бетперделері. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Күшті әрі епті боламыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден

		жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8	аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Ат жарыс» Бұл ойын екі командаға бөлініп ойналады. Ойын шарты: Балалала тәрнбиешінің «Алға»-деген белгісі бойынша,ат үстіндегі қимылын салып		аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Қуыр-қуыр қуырмаш» Оң қолдың бес саусағын бір жерге түйістіреді де,сол қолымен оны бүрмелеп қапсыра ұстайды.Содан соң екінші балаға: -ортанғы саусағымды

		метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Ұйқыдағы аю.» Бұл ойынға топ балалары 2-ге бөлініп қатысады. Ойын шарты: Топ ішіндегі бір баланы аю бетпердесін кигізі\п лорындыққа отырғызып қояды.Балалар орманда серуендеп келе жатып,ұйқыдағы аю көреді.Аю болса балалардың шуылынан (дыбысынан) оянып кетіп,балаларды қуа жөнеледі.Ұстап алған баланы өз мекеніне отырғыузып қояды.ойын қайта жалғаса берекді. К\Құраладар:Аю бетпердесі.		жарысады.Қай команда мәреге тез жетіп бітіреді.Сол команда жеңімпаз болады.Ат кескін бет пердесін тақымға қысып мәреге шауып жету. К\Құралдар: Екі командаға аттың кескін бетпердесі. Үй артында қол ағаш Ойынды топ бала болып ойнайды. Ойын тәртібі: қатысушылар бірінің қолынан бірі ұстап дөңгелене тұрады.ойын бастаушы не белбеу,не орамал алады да ,дөңгеленіп тұрған топтың сыртын айнала жүгіріп былай дейді. Үй артында қол ағаш Желбау тартам , есік аш,-деп бірнеше қайталанады.Дөңгеле тұрған балалар: Үй артнда қол ағаш Жел кірмесін ,ескі аш-деп бірігіп жауап қайтады.Тұрған балаларға ұстасқан қолдарын		тапшы,-дейді.Екінші балаға қарап байқап отырады да,міне,-деп бір саусақтың басынан шымшып ұстап тұрады.Егер екінші бала жасырушының ортанғы саусағын дәл тапса,ұпайды бірінші бала тартады.Ұтқан бала ұпай алу үшін мына ережелермен сөздерді жақсы білуі керек. 1. Бас бармақтан бастап шынаққа дейін саусақтардың атын бір түгел атап бередуі.:басбармақ,балан үйрек,ортан терек, шылдыр шүмек, кішкентай бөбек.Бес саусағын түгел жұмады.Тағы да бас бармағыннан бастап,былай деп 5 саусақты түгел жазады. Сен тұр қойыңа бар. Сен тұр түйеңе бар Сен тұр жылқыңа бар Сен тұр сиырыңа бар Сен кішкентай әлі жас екенсің Қазанның қаспағын

				ажыраппайды.Ол-есік ашпағанның белгісі. Енді: Үй артында қол ағаш Жел бау тартам есік аш-деп жүгіріп жүрген бала өзі артындағы баланы артына ормалмен бір соғып қалады да ,орамалды сол балаға тастай сала: Үй артындла қол ағаш Озам десең ала қаш-деп өзі сол бетімен жүгіре береді. Осының боларын біліп,әзір тұрған бала да «Қол ағашты ала сала,әлгі балаға қарма-қарсы жүгіреді.Бұл кезде дөңгелене тұрған балалар Үй артында қол ағаш, Қол ағаштан ала қаш Бұрын келген балаға Тездеп барда есік аш,-деп барлық бала хормен айтады.		қырып же де,жыламай отыра тұр. Енді осы шынашақтың өзі алақан шұңқырына бүгіп тұқырта ұстайды да: Қуыр-қуыр ,қуырмаш Балапанға бидай шаш Әжең келсе есік аш Қасқыр келсе мықтап бас Шынашақты шыр айналдырып,баланың алақанын қытықтайды.Осыларды істеп бола беріп: -мына жерде қой бар Мына жерде жылқы бар Мына жерде жылқы бар Мына жерде түлкі бар -деп баланың білегінен қолтығына дейін түртіп ең соңында мына жерде күлкі бар –деп сәл ғана қытық-қытық! Қытықтайды
Залда өз бетінше жұмыстар	10.45-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен	11.10-	«Балдырған»	«Ботақан»	«Балдырған» ортаңғы	«Ботақан» мектепалды топ	«Айналайын» ересек

жеке жұмыс	11.30	ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен арқанмен түзу және бүйірмен жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет шеңбердің ортасында балалардан 2 м қашықтықта шеңбер бар. Балалар сөмкені құрсауға лақтыруды үйрету.	мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Арқан арқылы жүгіруден биіктікке секіруді үйрету. (арқанның еденнен биіктігі 50 см)	топ тәрбиеленушісі Бейбарыс пен Хансұлтан (биіктігі 5-10 см) арқаннан секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Көзайым мен Хадия Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.	тәрбиеленушісі Айым мен Роза алға созылған аяқтың астында орындықта жүруге үйрету.	топ тәрбиеленушісі Саялым мен Каусар қолдар белдікте, арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	**Өнегелі 15 минут:** «Балалардың физикалық дамуы мен денсаулығындағы қозғалыс белсенділігінің рөлі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 07.10-11.10.2024 жыл
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 07.10.2024**	**Сейсенбі 08.10.2024**	**Сәрсенбі 09.10.2024**	**Бейсенбі 10.10.2024**	**Жұма 11.10.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер» - бір бағытта топтасып жүру. 2. «Торғайлар болып ұшайық» - әртүрлі бағытта жеңіл жүгіру. 3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз. 4. Қалыпты жағдай – тік тұрып, аяқты алшақ қойып, қолды артымызда ұстап. Тәрбиеші: «Біздің қолымыз қайда?», балалар қолды алға қарай созады «Міне біздің қолымыз!» 5. Қалыпты жағдай - аяқты алшақ, қолды белге. «Тик - так» - сағаттың тіліндей оңға, солға иілу. 6. Қалыпты жағдай – аяқты алшақ қою, қол төменде, екі қолды жоғары көтеру «Күнге қол созамыз». 7. Аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру. 8. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы

		Тақырыбы: «Жол бойы мен жүгіремін» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың		**Тақырыбы:** «Көңілді торғайлар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.		**Тақырыбы:** «Қонжықпен ойнайық» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну

		сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес		Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт**		кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Аударыспақ» Қазақтың кәдімгі ұлттық ойын спорт ойыны.Қарапайым

		олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Үш табан» Бұл ойынды үш-төрт баладан топтап екі-үш жерде ұйымдастыруға боладыОйын шарты бойынша әр балаға бір-бірден асық,бір-бір сақа беріледі.(Бұл ойынның жылдам әрі қызықты өтуіне сеп)Көмбеге бір-бірден асық тіккен әр топтың ойыншылары өз алаңдарында жеке-жеке сақаларын үйіріседі.Сақасы алшы түскен бала бірінші болып одан кейінгілері рет-		**қазынасы** «Хан талапай» Бұл отырып ойналатын,негізінен қыз балаларға арналған ойын.Оған төрт-бес үміткерден қатысады.Ойын үшін он асық таңдап алынады.Он бірінші асықтардан ерекше өзге түске (қызыл,не көк) боялған болуы шарт бір-бірден асық үйірусіудің қорытындысы бойынша ойыншылар кезектерін бөліседі.Бұдан соң алғашқы ойыншы қос уыстай ұстаған бар асықты ортаға үйіруі керек.Қалған ойыншылар аңдысын аңдап өзге асықтардан ерекшеленген «ханға» қадалады.Себебі,хан алшы түссе,барлығы тарпа бас салып, ортадағы асықтарды,хан талапай жасауы тиіс.Хан кімнің қолында кетсе,келесі үйірі кезегі соған		бөренеден «ағаш ат» жасаудың еш қиындығы жоқ.Екі жақ басы берік тұғырға бекітілген биіктігі бір-бір жарым метрдей (балалардың жасына қарай) ұзындығы 70-80 сантимертдей бір –біріне қапталдас орыналасқан «ағаштардың» ара қашықтығы екі жақтан созылған қол ерін жектетіндей болса жеткілікті..Оларға мінген «шабантоз» балалар бір-біріне қарама қарсы отырып қол ұсасады.Төрешінің белгісімен бірі-бірі тартып,не итеріп,әйтеуір қай айласын,не күшін асырғаны қарсыласын»ағаш аттан» аударып түсуі шарт.Аяқты жерге ағаш атқа тіреуге болмайды.ойын шарты бұзылады.Ағашаттын құлағанда айналасына құм немесе ағаш үгінділері төселу керек.

		ретімен (тәйке,бүк,ішік) «ұшуға» кіріседі.Ұшу дегеніміз-көмбеден алшақтау жерге барып сақа үйіру.Сақасы алшы түскен ойыншы бірден көмбедегі тігіулі асықты атуға жолдама алады.Осылай болмаған жағдайда аск ату бәрі ұшып болған соң бастапқы кезек бойынша жалғасадыАлысқа ұшқан мергендер тигізе алмаса,көмбеде қалған ойыншыға кезек тиеді.Көздеген асығына дәл тигізіп және оны көмбеге жиегін алып өлшегенде үш табан артық қашықтыққа ұшырған ойыншыны қашан келесі асыққа тигізе алмай қалғанша атауды жалғастыра		беріледі екен,хан мен бірге қолына ілінген асықтардың санына қарай ұпай жазылады. Хан алшы түспеген жағдайда үйірген ойыншы шашылған асықтардың бүгі мен бүгін, шігі мен шігін ,алшысымен-алшысын тәйкесімен мен тәйкесін бір-біріне соғып,кенейлер бір-біріне тимей қалғанша ұпай жинайды.Көздеген асығы үшінші бір асыққа тиіп кетсе,немесе бөгде асықты қозғап қалса да,ойынның бұзылғаны.Онда кезек келесі ойыншыға беріледі.Осы ретпен әр ойыншы жинаған асығының санына қарай ұпай жинайды. Межелі ұпай санын (100 не 50 немесе 80-40) ойын жүргізуші алдын ала белгілейді.Межеге бұрын жеткен ойыншы		**Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Қоянға сауығып кетуге көмектесейік» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренінің бойымен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда

		береді.Болмаса атқан асығы үш табаннан аспай қалғанда ғана ойынды тоқтатып,өзінен кейінгі бәсекелесіне кезек беруіне мәжбүр болады. Ережебойынша ұтылған бала ойыннан шығып қалады.Сөйтіп айналасы екі-үш айналымның ішінде әр көмбеден бір-бір жеңімпаз шығып,олар енді орталық көмбеде ақтық (финал) сайысқа түседі.Бұл шешуші жарыса бірінші,және екінші орынға ие болған мергендерге арнаулы арнаулы жүлделер тапсырылса нұр үстіне нұр. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Ерекше шар» **Міндеті:** Негізгі		жеңімпаз болып саналады. Ескерту: Асықтарды бір-біріне тигізу кезінде қолмен сүйретіп апаруға ,орыннан қозғап түзетуге бол майды.Ойынның соңына дейін ханға бірде- бір асық тимеуі керек.Себебі ол –хан. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Оргагнизімді шынықтырамыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау.		бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Теңге ілу» Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінелі.Әр қайсысы жеке-жеке шыбықтан ат мінеді. Ойын кезгі басталатын жерге сызық сызылады.Одан әрі 20-30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады.Шұңқырға он-оннан тас салынады.Содан екі топтан екі саискер шығады.сызыққа келіп қатарласып тұрады.Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйыңғытып,шаба жөнееді.Сол беттерімен әлгі шұңқырға тжетіп

		қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды		Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік,ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Санамақ» Көпшілік қатысады.Ойынның шарты: ойын бастаушы қатысушы бір адамды ортаға алып шығады.Ол адам бір тектес атау сөзден жаңылмай,кідірмей		қол соғып жібереді де, тасты іліп алып,әрі қарай шауып кете барады, шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпай әр сайыскердің іліп алған тастарының санына қарай есептеледі.Қай топ көп ұпай жинаса,сол топ жеңеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Біз достармен ойнаймыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру

		ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тасымақ» Бұл ойында 2 жерге ыдасқа су құйып қояды.сол суды қарсы бетке құйылған бос кесеге қасықтап екі адам тасыиды.Бұнда команда құрып ойынайды,әр командада үш адамнан болады.Ойынның шарты: су таситын адам суды төкпей-шашпай,тез тасуы керек,қай команда жеңіске жетсе,жүлдеге сол ие болады.		аттап жүріп айтуы керек.Тоқтамай қателеспей айтып шықса,жүлде алады.Егер қателессе ойыннан шығады.Мысалы: жаңылмай 10 ақынның немесе 10 өзеннің атын атауы керек. **Тобы:** « Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Топтағы досым» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу		Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тасымалдау» Екі-екіден қарама-қарсы 3-4 жерге 4 орындық қойылады.Сол орындықтың екеуінің үстіне бес-бестен қасық қойылады.Ойын бастаушы екі адамның ортаға шығарып ойынның шартын түсіндіреді.Шарт : 5 қасықты әр қайсысында тұрған бос орындыққа

		Тобы: «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Дене бітімін күтеміз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен		арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Шертпек» Ойнаушыларды орындыққа отырғызып болғаннан кейін, ойын жүргізушісі орамалды иығына салып алып ойнаушылардың артында жүреді де, кез-келген ойыншының екі көзін екі қолмен баса қояды.Сол кезде білдірмей келіп, жолдастарының бірі маңдайынан шертіп кетеді.Ойын жүргізуші көзін қоя бере салып,		бір-бірлеп көшірлкі керек.Ол үшін екі ойыншының көзін таңып қояды.Әр ойыншы өз қасығын өзіне тиісті орындыққа көшіру ,егер қарсыласының орындығына қойса, онда шатасқаны.Шатаспай бұрын көшірген адамға сыйлық беріледі.

		заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Белбеу соқ» Ойыншылар екі-екіден жұптасып, шеңбер жасап тұрады.Бір ойыншы белбеуді алып,екіншісін қууға тиіс.Қашқан шеңбер жасап тұрған бір жұптың алдына келіп тұрған кезде,артық қалған үшінші ойыншы шеңберді айнала қашады.Егенр қуғыншы оны белбеумен соғып үлгеріп, өзі бір жұптың алдына келіп үлгерсе,оның орнын келесі ойыншы басады.		иығындағы орамалмен «шертпегімді тап» - деп, арқасынан тартып қалады.Таба алмай қалса, көпшіліктің ұйғаруы мен ортаға шығып өнер көрсетеді, ал егер тауып алса, жаңағы шерткен адам айыбын тартады.Осындай тәртіппен ойын жалғаса береді.		

Залда өз бетінше жұмыстар	10.45 -11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен допты басынан шеңбер бойымен лақтыруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет Лақтыру: допты қабырғаға лақтыру және оны екі қолмен ұстауға үйрету;	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Лақтыру: допты қозғалыста бір қолмен жерге соғу, допты бір қолдан екінші қолға беру, қозғалыста еденнен секіруге үйрету;	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Бейбарыс пен Хансұлтан допты тор арқылы 1,5 м қашықтықтан лақтыруға (биіктігі 5-10 см) үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Каусар жоғары және оны орнында ұстау (қатарынан кемінде 10 рет)\ допты бір қолмен еденге ұруға үйрету (қатарынан кемінде 10 рет).	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Ерсұлтан жүру, жүгіру кезінде доптарды бір-біріне лақтыру. Өрмелеу: қолды қолдайтын доғалардың астында жорғалауға үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Көзайым мен Хадия қолдар белдікте, арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Сау аяқтар»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 14.10-18.10.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	Уақыт	Дүйсенбі 14.10.2024	Сейсенбі 15.10.2024	Сәрсенбі 16.10.2024	Бейсенбі 17.10.2024	Жұма 18.10.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жай жүру, аяқтың ұшымен жүру. 2. Б. қ. – аяқты алшақ қойып, қолды төменде, 1 - қолды алға созамыз. 2 - қолды жоғары көтереміз. 3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет) 3. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды белге қойып, «Сағаттың тілі» 1 - оңға иілеміз 2 - солға иілеміз Бірнеше рет қайталаймыз.(5 - 6 рет) 4. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет) 5. «Қарлығаш» болып ұшамыз 6. «Қоян» сияқты секіреміз. 7. Жай жүру, дем алу.				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы топтары «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10	**Тобы:** «Балдырған»		**Тобы:** «Балдырған»		**Тобы:** «Балдырған»

	10.45	ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Достығымыз жарасқан» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және		ортаңғы тобы **Тақырыбы: «**Көңілді жұлдызқұртқа қонаққа барамыз (таза ауада) (стандартталмаған жабдықтарды қолдану)**»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың		ортаңғы тобы **Тақырыбы:** « Қуыршақ Серік қонаққа келді» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру,

		қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен		сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене		тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Орамал»

		жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Көрші ойыны»** Шарты: Ойыншылар дөңгеленіп, екі-екіден шеңбер құрып отырады. Тағы бір адам ортаға шығып, жұп болып отырған ойыншылардың бір жұбына келіп, «Көршіңмен татусың ба?»—деп сұрайды. Егер сұрақ қойған жұптың біреуі «Көршіммен аразбын» десе, онда сұрақ қоюшы адам оның қасындағы көршісін орнынан тұрғызып, соның		жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:«Алакүшік»** **Мақсаты:** Ойын балалардың таза ауада дем алуларына жүгіруге, жылдамдыққа, тез шешім қабылдай білуге, сергектікке үйретеді. **Шарты:** Ойынға жиналғандар топтасып тұрады да, араларынан біреуі «алакүшік» етіп белгілейді. Олар «Алакүшіктің» назарын өзіне аударуға тырысады. Ал «Алакүшік» ойнаушылардың бірін қолға түсіруге тиіс. Қолға түскен ойыншы «Алакүшік» болады да, бұрынғы «Алакүшік» болған ойыншы, енді ойыншыларды қатарына қосылады. Ойын осылай жалғаса		**Мақсаты:** Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік,

		орнына өзі отырады. Орнынан тұрған адам ортаға шығып басқа бір жұптан ілгерідегідей «Көршіңмен татусың ба?» деп сұрап, ойынды соза береді. Ал егер ойыншы көршісімен «татумын» деп, қасында жұп болып отырған серігін жібергісі келмеді онда сұрақ қоюшы адам оны жазалайды. Ол ән салады, би билейді, болмаса әңгімеден, поэмадан үзінді айтып береді. Осылай етіп, ол көршісін алып қалады. Егер ойыншы бұл тапсырманы орындай алмаса, өз орнын сұрақ қоюшы адамға береді де өзі соның міндетін атқаруға кірісіп ойынды қайтадан бастайды. Сөйтіп, ойын осылайша		береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті кілемшелер» (Таза ауада өткізу) **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен		ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Жалауша»** **Міндеті:** әртүрлі тапсырмаларды орындау кезінде балаларды кеңістікте үйлестіру мен бағдарлауға үйрету. Ойын арқылы есту зейінін дамыту. **Ойын барысы:** Балалар үйірмеге кірді ме? Жалаушаны көрді ме? Кімге беру керек, кімге беру керек, Туды кімге беру керек? Шығыңдар, Арнұр, шеңберге, Алыңдар, Арнұр, құсбелгі! Шығыңдар, шығыңдар, алыңдар, Жоғарыда туды көтеріңдер! Балалар шеңберде тұрады, ортасында жалауы бар бір бала бар. Сөздерден кейін: "шығыңдар, шығыңдар..." деп аталған бала ортаға

		созыла береді. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Ақсақ қарға» **Шарты:** “Қарға” деген бұл қарға атта құс, ал “ақсақ” ақсандайтын дегені. Неліктен “қарға ақсақ”? Өйткені “қарға” бейнесін жасайтын бір аяқпен секіреді. Ал екінші аяғы бүгілген және белбеумен немесе орамалмен байланған. “Қарға” қай аяққа ақсандайтыны маңызды емес. Қатысушылар құрамаларға бөлінеді және секірмелі эстафета жасалынады. Бірақ аяқты байлайтын белбеу немесе орамал бір “қарғадан” басқасына ауысып отырады.		жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Көги гөк»** **Шарты:** Ойынға қатынасушылар жиналып келіп, тақпақ айтып, араларына бір қызды «кемпір» етіп сайлайды. Қалғандары қаз болады. «Кемпір» шетке шығып тұрады. Қалған ойыншылар қаздай тізіліп, бірінің соңынан бірі ұстап: Гөк, гөк, көги гөк, Гөк, гөк, көги гөк. Гөк, гөк, көги гөк,— деп, қаздың жүрісіне басып оң мен солға		шығып, құсбелгіні алады. Бірінші бала шеңберге тұрады, ойын қайталанады**.** **Тобы:** «Ақбота» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Хайуанаттар бағы» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Мұқият болайық» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүру.		шайқалып, «кемпірдің» қасына келеді. Бірінші келген ойыншыға «кемпір» ине (шөп, кішкене таяқша, шидің сынығы) беріп: «Жоғалтпаңдар!» деп тапсырады. Балалар айнала жүріп, қайтадан қаздай тізіліп «кемпірге» келеді.— «Кемпір»: — Әлгім қайда? Әлгім қайда?— деп сұрайды. Ойыншылардың бәрі бірдей: Әлгің қайда? Қалды сайда! — деп жауап береді. — Олай болса, сендердің біріңді алып қаламын, — деп «кемпір» оларды бас салады. Ойынға қатынасушылар тізбегін жазбай қаша жөнелуі керек. Қолға түскен біреуін «кемпір» қасына алып қала береді. Ойын барлық балаларды түгел ұстап болғанша жалғаса		(арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ақ сандық, көк сандық»** **Мақсаты:** Ойын жастарды мықтылыққа, төзімділікке, жылдамдыққа, амал-айла, әдіс қолдана білуге баулиды, тілін дамытып, есте сақтау қабілетін де шыңдай түседі. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар екі ойыншыны ортаға шығарады. Ортаға шыққан екі ойыншы бір-біріне арқаларын беріп, қолдарын айқастыра ұстасып отырысады. Сол кезде ойын жүргізуші тақпақтап: «Ертең аулым көшеді,

		Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік,ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Арқан тарту»** **Мақсаты**: балалардың күш-қуатын дамытуға, таза ауада дем алып, еңбектенуге үйретеді. **Шарты.** Бұл ойынды ойнау үшін, алдымен бес-алты ойыншы тартқанда үзілмейтін арқан және үлкен адамның алақаны көлеміндей екі тақтай дайындап алу қажет. Ол		береді **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «**Досыңды сенімді қимылдауға үйрет» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың		Уық бауын шешеді, Қара қойым қашады, Құмалағын шашады... Ақ сандық, көк сандық Арқан тарт, кілем арт!»— дейді. Соңғы «арт» деген сөз қолдасып ұстасып отырған екі ойыншыға берілген белгі. Соңғы сөз айтылғанда қолдасып отырған екеуі тез тұрып кетуі керек. Қайсысы қарсыласын арқалап кетсе, арқадағы ойыншы қашан ұтқыр (тапқыр) жауап бергенше түспейді. Ойын жүргізуші: «Ақ сандық, көк сандық Аспаннан не көрдің»,— деп сұрақ қояды. Ал арқадағы ойыншы: «Жұлдыз көрдім, ай көрдім»,— деп жауап береді. Одан кейін: «Жерден не көрдің?»— деген сияқты сұрақтар беріледі. Егер ойыншы осы сұрақтарға жауап бере алмаса, онда жеңіледі. Арқалап тұрған ойыншы

		тақтайлардың ортасынан арқан өтетіндей етіп теседі. Енді қарды жентектеп, аққалаға ұқсатып үйеді де, оның орта шенінен таяқпен тесіп, әлгі арқанды өткізеді. Содан кейін тақтайіпанын, екеуін арқанның екі ұшына кигізеді де, таяқшаларды аққалаға екі-үш қарыстай таңап қалғанда тоқтатады да, тақтайшалар аққалаға тірелгенде кейін сырғып кетпес үшін арқанды түйеді. Бәрі дайын болған соң, балалар екі топқа бөлінеді де, арқанды екі жаққа тартады. Аққала қалай құласа, сол топ жеңіп шыққан болады. Жеңілген топ аққаланы қайта жасайды. Ойын қайта басталады.		арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** "Ұшты-ұшты" **Мақсаты:** Ойын қатынасушылардың сезімталдығын шыңдап, тез жедел ойлай біліп, нақты әрекет жасауға, іштей жинақы болуға қалыптастырады. **Шарты.** Ойынға қатынасушылар орталарынан ойынды басқарушы сайлап алады. Ойын бастаушы ойынға қатынасушыларды столды айналдыра отырғызады немесе шеңбер құрғызып дөңгелене тұрғызады да, ойнаушылардан оң жақ сұқ қолын столдың		оны біраз сілкілеп, есін шығарады. Ойын жалғаса береді, оқушылар кезекпе-кезек ортаға шығып, ойынды жалғастырады. Соңында жеңімпаз атанған екі ойыншы күш сынасады. Жеңген ойыншы мақтау алады немесе сыйлықпен сыйланады.

		Тобы: «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Біз ортақ бір отбасымыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта		үстіне тигізе көтеріп, «ұшты-ұшты» деп отыруларын сұрайды, өзі де солай істеп көрсетеді. Бұдан кейін ол: — Мен ұша алатын затты атап, «ұшты» деп қолымды көтергенде, бәрің де тез қолдарыңды көтеріп, алақандарыңды жазып, «ұшты-ұшты» деп қалықтатып тұрасыңдар. Бұл «ұшқандарың»: «Мысалы, «қаз ұшты» десем, сендер де «ұшыңдар». Енді мен әдейі өздеріңді жаңылдыру үшін әлгі затпен аты ұйқас тағы бір ұша алмайтын нәрсені атап, «ұшты» деп қолымды көтерсем, онда сендер ұшпайсыңдар. Мысалы, «қаз ұшты». Бұл жағдайда ұшпайсыңдар. Ұша алатын затты атағанда ұшпай қалған, сол сияқты ұша		

		(арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Сақ құлақ»** **Мақсаты:** Ойын балалардың зердесін дамытып, өнерге деген құштарлығын арттырады. **Шарты:** Бұл ойынның әрбір қимылы сөйлеп жүріп орындалады. «Сақ құлақ» ойынын қазір көбінесе «Телефон» деп атап жүр. Біз оның ескі атауымен аталуын жөн көрдік. Қатынасушылардың арасынан бір ойын жүргізуші		алмайтын затты атағанда «ұшып кеткен» ойнаушы ұпай тартады,— деп түсіндіреді. Бұдан кейін ұпайдың шарты туралы келісіп алады. Мысалы, бір ұпай 2 ауыз ән салу, не 3 жұмбақ шешу, не 3 жаңылтпаш айту немесе өз көлеңкесімен сөйлесу, көзін байлатып ортаға шығып, «Соқыр теке» болу, т. б. ұпай көбейген сайын бұл сияқты шарттар да көбейе береді. Ойын басталады: Ұшты, ұшты, ұшты — тарғақ ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — жарғақ ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — үкі ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — түлкі ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — бүркіт ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — іркіт ұшты! (ұшпайды)		

		тағайындалады. Ойнаушылар қаз-қатар түрегеліп тұрады немесе қатарласа отырады. Бірақ бір ойыншы мен екінші ойыншының арасы бір метрдей алшақ болуға тиіс. Ойынды бастаушы (І-ойнаушы) естілер-естілмес дауыспен бір-екі сөзді бірақ рет айтып қалады. Сол сөзді қағып алған 2-ойнаушы үшіншіге, үшінші төртіншіге, төртінші одан әрі тез-тез айтып, онан әрі жеткізе береді. Олардың бәрі сөздерді бір рет қана айтып, тым-тырыс отырады. Айтылатын сөйлем екі не үш сөзден құралған шағын болуы керек. Оның бір мүшесі өз құрамындағы дауысты немесе сөз		Ұшты, ұшты, ұшты — үйрек ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — бүйрек ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — кекілік ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — кекілің ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — қызғыш ұшты (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — сызғыш ұшты! (ұшпайды) Осы тәртіппен ойын жүргізіле береді.		

		басындағы ұяң дыбыстардың естілу жөнінен екі ұшты, яғни басқа бір дыбысқа ұқсас сөз болуы қажет. Мысалы, тарғақ көрдім — жарғақ көрдім, борсық көрдім, тағысын-тағылар. Ең соңғы ойнаушы ойын бастаушыға сыбырлап өзіне жеткен сөзді айтады. Егер сөз дұрыс жеткен болса, ойын тағы да үш рет басқа сөздермен қайталанады. Егер сөз бұзылып жеткен болса, бастаушы соңғы ойнаушыдан бастап І-ойыншыға қарай сыбырмен ғана тыңдап, сөзді бұзушы кім екендігін анықтайды. Сөз бұзған ойнаушы ең аяққа барып тұрады да, екі-үш ауыз жаңылтпашты				

		қайталап дұрыс айта алмаса, ұпай тартады. Ұпай келісім бойынша не өлең айту, жұмбақ шешу немесе бір өнер көрсету (мысалы, сурет салу, үлгі қию, есеп шығару т. б.) арқылы орындалады.				
Залда өз бетінше жұмыстар	10.45-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен орындықта текшелерден өтіп, арқанмен бүйірден жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Ердаулет пен Мадияр Тепе-теңдік: қолдар белде орындықта өкшемен жүруге	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Ерасыл Арқан Лақтыру: допты қозғалыста бір қолмен жерге соғу, допты бір қолдан екінші қолға беру, қозғалыста еденнен секіру; жүру, жүгіру кезінде доптарды бір-біріне лақтыруға үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айым мен Ясина денде жатқан арқанмен алға қарай секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Каусар Секіру: "секіру - артқы емес" жаттығуы. Балалар алға жылжу кезінде оң және сол жақтағы сымнан секіруді үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Диар мен Ерсұлтан Өрмелеу: қолды қолдайтын доғалардың астында жорғалауға үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Нұрасыл мен Наурызбек Тепе-теңдік: қолдар белде орындықта өкшемен жүруге үйрету.

		үйрету.				
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Баланың физикалық дамуы: неден бастау керек?»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 21.10-24.10.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Келгенбек Айсұлу

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 21.10.2023**	**Сейсенбі 22.10.2023**	**Сәрсенбі 23.10.2023**	**Бейсенбі 24.10.2023**	**Жұма**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	**«Тілге бойлау» бағдарламасы** Мақсаты: Балалардың психо - эмоционалдық көңіл – күйлерін тудыру жаттығуды пайдалана. 1. «Саусақтар амандасады.» массаж жасаймыз –«қолды жуамыз». 2. «Қайырлы күн, көздерім!» Қабақты сипаймыз. «Оянамыз көздерім!»- бинокльге қараймыз. 3. «Қайырлы таң құлақ!» - құлақты сипаймыз, «Оянамыз, құлақтар!» - алақанды тосамыз. 4. «Қайырлы таң, қолым!» - алақанды сипаймыз. «Оянамыз, қолымыз!» - шапалақтаймыз. 5. «Қайырлы таң, аяғым!» - аяқты сипау. «Оянамыз, аяғым!» - қаз - қаз басамыз.				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		

		Тақырыбы: «Сыйлық толы жәшік» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды		**Тақырыбы:** «Тиін балаларға қонаққа келді» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды		

		музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн		қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.		

		тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Етек-етек»** **Мақсаты:** Әдіс-тәсілге, амал-айлаға, жылдамдыққа, тез шешім қабылдау секілді адамға қажетті мінез-құлықты қалыптастырады **Шарты.** Бір топ жас өспірім жазық алаңға, мектеп ауласына жиналады. Араларынан біреуін «Жалмауыз кемпір» деп белгілейді. Қалғандары түйе,		**Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Теңге ілу»** **Мақсаты:** жылдамдықты дамытып, тез әрі дәл әрекет етуді үйретеді. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Әрқайсысы жеке-жеке шыбықты «ат» қып мінеді. Ойынды бастаушы жүргізеді. Ойын кезегі басталатын жерге сызық сызылады. Одан әрі 20—30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады. Шұңқырға он-оннан тас салады. Содан екі топтан екі сайыскер шығады да, сызыққа келіп, қатарласып тұрады. Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйғытып, шаба жөнеледі. Сол беттерімен әлгі шұңқырға жетіп, қол сұғып жібереді де,		

		оның ботақандары болады. Ең алдында түйе онан соң бір-бірінің артқы етектерінен ұстап ботақандар тұрады, ең кішкентайлары артта тұрады. «Жалмауыз кемпір» мен түйе бетпе-бет тұрады. Түйені әрі-бері алдап тұрып «Жалмауыз кемпір» ең артқы ботақанды ұстап алуы керек, түйе оған мүмкіндік бермеуге тиіс. Барлық ботақанды «Жалмауыз кемпір» ұстап біткенше ойын созыла береді. Ойын қайталанып ойналады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті орамал»		тасты іліп алып, әрі өтіп кетеді. Шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпай әр сайыскердің іліп алған тастарының санына қарай есептеледі. Қай топ көп ұпай жинаса, сол топ жеңеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Қуыршақтар Айя, Мая, Серік пен Арман» **Міндеті**: Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау.		

		Міндеті: Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренінің бойымен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.		Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренінің бойымен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Даусынан біл» **Мақсаты:** Ойын сезімталдыққа, сергектік, алғырлыққа баулып, ойда ұстау қабілетін дамытады.		

		Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Даусынан біл» **Мақсаты:** Ойын сезімталдыққа, сергектік, алғырлыққа баулып, ойда ұстау қабілетін дамытады. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар тегіс алаңға немесе мекте ауласына жиналады. Жиналғандар екі топқа бөлінеді. Орталарынан бір баланы қаламақ арқылы бөліп көзін байлайды		**Шарты:** Ойынға қатынасушылар тегіс алаңға немесе мекте ауласына жиналады. Жиналғандар екі топқа бөлінеді. Орталарынан бір баланы қаламақ арқылы бөліп көзін байлайды да топтан шығарып, қалғандары қол ұстасып шеңбер бойымен, айнала жүріп, өлең айтады. Екінші топтан бір бала шығып, көзін байлаған баланың қарсы алдына келіп айтылған өлеңнің бір сөйлемін, не бір сөзін айтады. Көзін байлаған бала қасындағы баланы таныса, оның көзін байлап, өз орнына тастап кетеді. Кім екенін білмесе, ойын сол күйінде ойнала береді.		

		да топтан шығарып, қалғандары қол ұстасып шеңбер бойымен, айнала жүріп, өлең айтады. Екінші топтан бір бала шығып, көзін байлаған баланың қарсы алдына келіп айтылған өленнің бір сөйлемін, не бір сөзін айтады. Көзін байлаған бала қасындағы баланы таныса, оның көзін байлап, өз орнына тастап кетеді. Кім екенін білмесе, ойын сол күйінде ойнала береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Көңіл күйді жақсартамыз»		**Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Жәндіктер әлемі» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың		

		Міндеті: Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып,		арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Күшің жетсе — үзіп кет»** **Мақсаты:** Ойын дене күшін шыңдауды, оны орынды пайдалануды үйретеді **Шарты:** Екі топ - 15—20 қадамдай қашықтықта біріне-бірі қарама-қарсы тұрысады. Бір жағында тұрған балалар былай деп шақырады. Қаңжығадан қан керек Тебінгіден тер керек, Сонау топтың ішінен, Әлі-күші кем сен керек! — деп, қарсы топтың біреуін нұсқап көрсетеді.		

		заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ақ сүйек»** **Мақсаты:** Ойын балаларды бағдарды, мөлшерді айыра білуге, тез, жылдам жүгіруге үйретеді. **Шарты:** Ойын жаздың айсыз қараңғы түнінде ойналады. Ол үшін шөптесін кең алаң таңдалынып алынады. Ойын жүргізу үшін ірі қараның, жылқының, түйенің, кепкен жілік сүйегі керек. Ойынға қатынасушылар екі топқа бөлінеді. Әр топ өзіне бастық сайлап алады. Ойынды кім бірінші болып бастайтыны екі топ басшыларының		Шақырылған бала ұстасып тұрған топтың бір жерінен бар пәрменімен үзіп өтуге тырысады. Үзіп шықса, сол жерден екі ойыншыны өз тобына алып кетеді. Үзе алмаса, қарсы топта қалып қояды. Белгіленген уақытқа дейін қай жағының «тұтқыны» көп болса, сол жағы ұтқан болып есептеледі.		

		жеребесі арқылы шешіледі. Әр топ өз көмбесін белгілейді. Екі топтың ойыншылары алаңға арқаларын беріп, сапқа тұрады. Бірінші болып ойын бастауға мүмкіншілік алған топтың бастығы сүйекті алыстата лақтырады. Екі топтың ойыншылары сүйекті іздеуге кетеді. Сүйекті кім бұрын тауып алса, сол көмбеге қарай жүгіреді. Қалғандары оны қуады. Қарсы жақтың ойыншысы жетіп сүйекті алатын болса, бар күшін салып, оны өз көмбесіне жеткізуге тырысады. Топтың басқа ойыншылары да көмекке келеді. Ойын жалғасып қайталанып ойналады.				

Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен допты еденге 3-4 рет соғуға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет шеңбердің ортасында балалардан 2 м қашықтықта шеңбер бар. Балалар сөмкені құрсауға лақтыруды үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Ерсұлтан Арқан арқылы жүгіруден биіктікке секіруді үйрету. (арқанның еденнен биіктігі 50 см) «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Бекболат пен Медина Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.		«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Айым Роза алға созылған аяқтың астында орындықта жүруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Хадия қолдар белдікте, арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Айзере допты тор арқылы 1,5 м қашықтықтан лақтыруға үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30- 12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00- 12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30- 13.00	**Өнегелі 15 минут** «Үйде дене шынықтыру»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 28.10-01.11.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 28.10.2024**	**Сейсенбі 29.10.2024**	**Сәрсенбі 30.10.2024**	**Бейсенбі 31.10.2024**	**Жұма 01.11.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тлге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы		1. «Сыпырғыш» - Бірінен соң бірі сапқа тұрып бағытты өзгертіп жүру. «Шапалақ» - Бытырап жүгіру. 2. Сапта аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. 3. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолдарды артқа - алға тербеп, жан - жақтан көтеру, оған қарап, ақырындап орнына түсіру. (6 - 7 рет қайталау) 4. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Оңға бұрылып, қолды артқа созу, оған қарап, бұрынғы қалыпқа қайта келу. Соны сол қолмен қайталау. (2 - 3 рет қайталау) 5. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолды алдыға созып, шынтақты бүгеді, «насос» ұстағандай түру. Машинаның дөңгелегін ауаға толтырғандай алға, төменге еңкею, өз қалпына келу.(5 - 6 рет				

«Ботақан» мектепалды тобы		қайталау) 6. Аркаға жатып, дене бойымен қолды созу. Аяқты кеудеге тартып, тізеден қолмен шапалақтау, өз қалпына қайта келу.(5 - б рет қайталау) 7. Түзу тұрып, қолды белге қою. Бір орында тұрып, секіру. (4 - 5 рет қайталау) 8. Сапта тұрып бірінен соң бағытты өзгертіп жүру.				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Біз саяхаттап жүрміз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Күн нұры» (таза ауада) **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Маймылдар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан

		қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол		заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Атшылар жарысы»**		екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Кім жылдам?»** **Шарты:** Ойыншылар ойынға екі-екіден қатынасады. Ортаға

		орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Бөрік теппек»** **Мақсаты:** Бұл ойын қатынасушыларды алысқа лақтыра білуге жаттықтырып, таза ауада дем алып, денелерін шыңдауға мүмкіншілік жасайды. **Шарты:** Ойынға жиылғандар қатар-қатар сан құрып тұрады да,		**Мақсаты:** Ойын балаларды жинақылыққа, ұйымшылдық, коллективтік әрекет жасай білуге үйретеді, жолдастық қарым-қатынасты қалыптастырады, дене күшін сомдап, төзімділікке үйретеді. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар тең екі топқа бөлінеді де, әрбір топ ішінара және екі топқа бөлінеді. (Сонда барлығы төрт бөліктен тұрады.) Қай топтың «аттар», ал қай топтың «Салт аттылар» болатынын жеребе арқылы шешеді. Алаңнан немесе залдан ара қашықтығы 20 метр қатар екі сызық сызылады. «Салт аттылар» «аттарына» мініп сол сызықтың бойымен қатар түзеп тұрады. Ойын басқарушының берген белгісі бойынша «Салт аттылар» екінші		шыққан екі бала бір-біріне арқасын беріп, екі жаққа қарап тұрады. Аяқтарының арасын иықтарының деңгейімен бірдей етіп ұстайды. Сонан соң ойын жүргізуші екеуінің аяғының арасына ұзыннан-ұзақ белбеу тастайды да «бір, екі, үш» деп санайды. «Үш дегенде кім еңкейіп белбеуді бұрын алса, соның жеңгені. Бұл адамның өз денесін еркін меңгеріп, тез қимылдауының нәтижесінде жүзеге асады. Ойынға басқа ойыншылар шығады. Ойын жалғаса береді. Екінші кезекте әр жұптың жеңімпаздарымен арадағы жарыс болады. Ең соңында жеңген екі ойыншы қалады. Сол екеуінің

		қолдарындағы көлемі бірдей тасты не допты (кішірек) кезектесіп лақтырады. Ең жаңын түскен тастың, не доптың иесі лақтырылған барлық тастарды (не доптарды) жиып әкеліп ойыншылардың әрқайсысына үлестіріп береді. Лақтырушылардың ішінде кімде-кім үш рет барлығынан алысқа лақтырса, сол жеңімпаз атанып ойыннан шығады. Ойын сол тәртіппен жүре береді де, екінші және үшінші жеңімпаздар белгіленеді. «Тас» не «доп» түскен жердің алыс-жақындығы лақтырылған заттың алғашқы түскен орыны болып белгіленеді. **Тобы:** «Айналайын»		сызыққа жетіп орын ауыстырады да, қайта жүгіріп бірінші сызықтан өтеді. «Салт атты» бұл кезде үнемі өз «атының» арқасынан қағып қойып отырады, ал «ат» үнемі алға ұмтылады. Ойын қызып, жалғаса түседі. Қай жақ жылдам екінші сызыққа жетіп, қайтып бірінші сызыққа бұрын жетіп келсе, солар жеңіске жеткен болып есептеледі. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Қонжық қалай шынықты?» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып:		қайсысы жеңіп шықса, сол жеңімпаз атанады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Ойна әрі шымыр бол» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. 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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін

		ересек тобы **Тақырыбы:** «Ғажайып сандық» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүру. Қимылды ойындар		шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін		қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Тепе-теңдік»** **Мақсаты:** Ойын нерві жүйесін шыңдап, ойыншыны өз денесін меңгере білуге, өте дәлдікке қалыптастырады. **Шарты:** Жұмыр

		Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** **«Қармақ»** **Мақсаты:** Ойын нерві жүйесін шыңдап, ойыншыны өз денесін меңгере білуге, өте дәлдікке қалыптастырады . **Шарты.** Ойынға он шақты бала қатыса алады. Ортаға «балықшы» шығады. Қолында бір ұшына доп байлаған ұзын жіп болады. Балалар		саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тышқан мен мысық» Ойын мақсаты:балаларды шапшаң әрі шыдамды,ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Бұл ойынға топ балары бәрі тегіс қатыса алады.Балаларды (қақпа қалың) дөңгелене тұрғызып,ортаға тәрбиеші көмегімен тышқанмен мысық сайланады.Мысық тышқанды қуып ұстап алуы керек.Дөңгелене тұрған балалар тышқанды яғни мысықтан құтқару үшін,қақпадан тышқанды шығарып діберіп мысықты шығармауға		ағаштың үстіне тақтай қойылады. Ойынға қатынасушы екі қолына екі тостаған алады. Біріне құм салынған, екіншісі бос. Тақтайдың үстіне шығып салмағын тепе-теңдік жағдайға келтірген соң, оң қолындағы тостағандағы құмды екінші қолындағы бос тостағанға төкпей-шашпай ауыстырып төгу керек. Бұл тапсырманы мүлтіксіз орындаған ойыншы жүлдеге ие болады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Айналамыздағы әлем» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша»

		жіп жететін қашықтықта «балықшыны» айнала тұрады. «Балықшы» допты төбесінен айналдыра үйіріп бір баланың басына тигізуі тиіс. Балалар «балықшының» қармағына ілікпес үшін суға сүңгіп, немесе тез жүзіп кетуі керек. Бірақ жіп жететін қашықтықтан алыстауға болмайды. «Қармақ» басына тиген бала «балықшы» болып ортаға шығады. Ойын жалғаса береді **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Су асты әлемінің таңғажайыптары» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген		тырысады.Мысық тышқанды ұстау үшін шапшаңдық керек. Мысық тышқанды ұстап алса,ойынға келесі жаңа балалар қатыса отырып алмаса береді. К\құралдар: мысық,тышқан бетперделері. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Суасты таңғажайыптары» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне		төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі

		жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);		сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі		қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Арынды арқан»** **Мақсаты:** жылдам қимылдауға: тез шешім қабылдауға үйретеді. **Шарты.** Ойын жүргізу

		Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Домалақ ағаш» **Мақсаты:** қолдарының бұлшық етін жетілдіріп, жылдамдыққа үйретеді, «Шүлдікті» сызықтың үстіне түсіруге ұмтылу арқылы көз мөлшері, дәлділік пен мергендіктері жетіледі **Шарты:** Ойынға қатынасушылардың әрқайсысының басы қайқы қақпа таяғы мен ағаштан істелген домалақ шары болуы керек. Ойынға қатынасушылар ортадан шеңбер сызып, бір «қазан» қазады. Ойнаушылардың саны көп болса, шеңбер соғұрлым үлкен болады. Шеңбердің бойымен қатарласа тұрып,		қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Шүлдік» ойыны.** **Мақсаты:** қолдарының бұлшық етін жетілдіріп, жылдамдыққа үйретеді, «Шүлдікті» сызықтың үстіне түсіруге ұмтылу арқылы көз мөлшері, дәлділік пен мергендіктері жетіледі **Шарты:** Ойынның шарты бойынша шекіген кезде		үшін 2—3 не 4 метрдей арқан керек. Ойнаушылар кең жазық алаңға келіп жиналған соң араларынан бір ойыншыны ойын жүргізуші етіп сайлап алады. Сонан соң ойын жүргізуші қолына арқанды алып, жиылған топтың ортасына келіп тұрады да, «Ойынды бастадым,» — деп дауыстайды. Содан соң ол арқанның түйілген басынан ұстап, шеңбер бойымен ортада тұрған ойыншыларды орай айналдырады, ал ойнаушылар болса, секіріп тұрып арқанды аяқтарының астынан жібере береді. Кімде-кім еекіріп арқанды жібере алмай қалса, не басып кетсе, онда жаза тартады, көпшіліктің ұйғаруымен ортаға шығып өнер көрсетеді және ойын жүргізушімен орын ауыстырады. Ойын жалғаса береді.

		арасы бір-бірі адымдай жерден, яғни әрқайсысы өзінің алдынан «қазан» қазып алады, домалақ ағашын соған алып қояды. Шеңбердің ортасында бір ойыншы бос «қазанды» күзетіп тұрады, яғни басқа шеңбер бойында түрған ойыншылардың әрқайсысы өзінің шарын ортадағы бос «қазанға» түсіру; ал ортадағы бос «қазанды» қорып тұрған ойыншы басқалардың домалақ ағаштарын өзі қорып тұрған «қазанға» түсірмеуге тырысады. Егер ортадағы «қазанға» домалақ ағашын кім түсіріп алса, сол адаммен орындарынауыстырады. Ойын жалғаса береді		«шүлдікке» тимей, таяғы жер қауып қалса, ұпайы күйіп кетеді. Шүлдікті екінші рет шекіген ойыншы, оны қолымен ұстап қойса, онда да оның ұпайы күйіп кетеді. Сондықтан «шүлдікті» тек үшінші рет шекіген кейін ғана ұстауға болады. Ойынға екі басы үшкірленген ұзындығы бір қарыс шүлдік (ағаш) керек. «Шүлдікті» ойнау үшін үлкен шеңбер сызылады, ортасына шүлдік қойылатын шұңқыр қазылады, шүлдік шұңқырдың ішіне емес, үстінде жатуы керек. Әр ойыншының қолында ұзындығы бір метрдей таяғы болуы керек. Ойынға қатынасушылардың санына шек қойылмайды. Ойнаушылардың санына қарай екі топқа		Ойынның екінші түрінде секіре алмай, арқанды ұстап қалған ойнаушылар ойыннан шығып отырады, сөйтіп бір ойыншы қалғанша арқанды айналдыра береді. Осылайша қалған бір ойыншы жеңімпаз атанады. Келесі үшінші түрін де топқа бөлініп ойнауға болады. Онда да арқанды ұстап қалған ойыншылар ойыннан шығып отырады да, қай топтың ойыншылары бұрын шықса, сол топ ұтылған болып есептеледі.

				бөлінеді. Бірінші болып кезек алған топтың ойыншысы «шүлдікті» қолындағы таяғымен жерден көтеріп алып, жерге түсірмей соғады да, таяғын шеңбердің үстіне тастайды. Ал екінші болып кезек алған ойыншы шүлдікті түскен жерінен алып, қайтадан соққан ойыншының таяғын көздеп, шеңберге қарай лақтырады. Лақтырған кезде таяққа тигізсе, я болмаса, шеңбердің ішіне түсірсе, онда соғушы ойыншы ойыннан шығып қалады. Шүлдікті бірінші болып жерден көтеріп, жерге түсірмей соққан кезде ойыншы тигізе алмаса, ол да ойыннан шығып қалады. Ал лақтырған ойыншы не таяққа тигізе алмай не болмаса дөңгелек сызықтың ішіне түсіре алмаса, онда бірінші ойыншы енді «шүлдікті» шекіп		

				соғады, әр соққанда үш реттен соғады. Сөйтіп, «шүлдік» қай жерге барып түссе, сол жерден дөңгелек сызыққа дейінгі қашықтықты таяғымен өлшеп шығады да, екінші ойыншыға ұпай мөлшерін белгілейді. Бірінші ойыншы әлгі себептермен ойыннан шытып қалса, онда екінші ойыншы соғушы болады, ол шығып қалса, үшінші ойыншы соғушы болады. Ойын осылайша барлық ойыншы ойнап болғанша, жалғаса береді.		
Залда өз бетінше жұмыстар	10.45-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен орындықта, арқанмен бүйірден жүру, текшелерден өтуге үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Дарын Арқан Тепе-теңдік: арқанмен түзу, бүйірмен жүруге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар биіктіктен секіру, биіктікке секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Диар мен Мансұр қолдың алға және артқа айналмалы қозғалыстарымен аяқтан аяққа секіру, қиыршық тасты алға бір аяқпен жылжытуға үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Бекболат пен Нұрасыл түзу сызықпен секіру (екеуі оң аяғында, екеуі сол жақта). Төрт аяғындағы гимнастикалық орындықта жорғалауға

		«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет Тепе-теңдік: допты оң қолыңыздан сол қолыңызға алдыңызда және артыңызда ауыстырып, орындықта жүруге үйрету.		Каусар мен Саялым Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.		үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыр ушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Отбасындағы дене шынықтыру»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 04.11-08.11.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 04.11.2024**	**Сейсенбі 05.11.2024**	**Сәрсенбі 06.11.2024**	**Бейсенбі 07.11.2024**	**Жұма 08.11.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды		1. Тізбекте қатарымен тұру және жүру. Аяқ ұшымен жүру, қолды белге ұстау. 2. Жеңіл аяқ ұшымен жүгіру. 3. Б. қ.: қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, жоғары көтеру, аяқ ұшымен тұру, қолды жанда ұстау. 4. Б. қ.: қолды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ, ашып тұру, кеудені еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу. 5. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып, қолды белге қойып тұру. Қолды алға созып отыру, тұру. 6. Б. қ.: аяқ ұшын ашып, өкшені қосып қолды белде ұстап тұру. Оң аяқты алға созып, аяқ ұшын қою жанға, артқа созу, б. қ. келу. 7. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, оң аяқты жанға, қолды жанға ұстау, оң қолды төмен түсіру, сол қолды жоғары көтеру, екі қолды да жанға ұстау, оң аяқты қосып, б. қ. келу. 8. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды жанға ұстау секіріп аяқ арасын қосу.				

тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Көжектерге арналған дене шынықтыру» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Кеме» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Құыршақ Айгүл балалармен ойнайды» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар

		лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті		жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды		Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу.

		тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Ақсерек-көксерек» Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді,қолдарынан ұстап тұрады.Ара қашықтық 20-30 қадам. 1- ші топ. Ойынды бастайды Ақсрек-ау ақ серек Бізден сізге кім керек. 2-ші Ақсерек –ау ақ серек Жаман-жаман бала аты (бала аты) керек Аты аталған бала келесі топқа дейін		жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Ақсерек-көксерек» Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді,қолдарынан ұстап тұрады.Ара қашықтық 20-30 қадам. 1- ші топ. Ойынды бастайды Ақсрек-ау ақ серек Бізден сізге кім керек. 2-ші Ақсерек –ау ақ серек Жаман-жаман бала аты (бала аты) керек Аты аталған бала келесі топқа дейін жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек.Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады,өте алмаса сол топта қалады.Ойын осылай жалғаса береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Футбол		**Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Ақсерек-көксерек» Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді,қолдарынан ұстап тұрады.Ара қашықтық 20-30 қадам. 1- ші топ. Ойынды бастайды Ақсрек-ау ақ серек Бізден сізге кім керек. 2-ші Ақсерек –ау ақ серек Жаман-жаман бала аты (бала аты) керек Аты аталған бала келесі топқа дейін жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек.Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады,өте алмаса сол топта қалады.Ойын осылай жалғаса береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Менің көңілді ұшқыр добым» **Міндеті:** Негізгі

		жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек.Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады,өте алмаса сол топта қалады.Ойын осылай жалғаса береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Көңілді құртақандар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні		ойнауды үйренеміз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. 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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше		қимылдар: Жүгіру. 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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

		ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету,		сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Қыз –қуу» Балалар арасынан бір ер бала,бір қызды(ағаш атпен)қуады.Бала қызға жетіп қолынан ұстаса ол жеңіске жеткені.Кейде қызды 2 бала да қуады қай бала бұрын жетіп қыз қолын ұстаса сол бала жеңіске жетеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы		Қимылды ойындар 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Қыз –қуу» Балалар арасынан бір ер бала,бір қызды(ағаш атпен)қуады.Бала қызға жетіп қолынан ұстаса ол жеңіске жеткені.Кейде қызды 2 бала да қуады қай бала бұрын жетіп қыз қолын ұстаса сол бала жеңіске жетеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Ұлы жібек жолы» **Міндеті:** Негізгі қимылдар:

		ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Қыз – қуу» Балалар арасынан бір ер бала,бір қызды(ағаш атпен)қуады.Бала қызға жетіп қолынан ұстаса ол жеңіске жеткені.Кейде қызды 2 бала да қуады қай бала бұрын жетіп қыз қолын ұстаса сол бала жеңіске жетеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Айналамыздағы әлем» **Міндеті:** Негізгі		**Тақырыбы: «Керуен»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі		Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға

		қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу,		қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап		қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Асау мәстек»

		домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап		түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Асау мәстек» Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см –дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға Былай дейді. Ер екеніңді білейін Ешкі сойып берейін Тақия алсаң еңкейіп Құламасаң теңкейіп Ерлігіңе сенейін Ойын шартын қабылдап ,ортаға шыққан бала: Асау мәстек бұл болса Үйретейін көріңіз Маған таяқ беріңіз!-дейді де таяқпен арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады.		Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см –дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға Былай дейді. Ер екеніңді білейін Ешкі сойып берейін Тақия алсаң еңкейіп Құламасаң теңкейіп Ерлігіңе сенейін Ойын шартын қабылдап ,ортаға шыққан бала: Асау мәстек бұл болса Үйретейін көріңіз Маған таяқ беріңіз!-дейді де таяқпен арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады.

		түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Асау мәстек» Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см –дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға Былай дейді. Ер екеніңді білейін Ешкі сойып берейін Тақия алсаң еңкейіп Құламасаң теңкейіп Ерлігіңе сенейін Ойын шартын қабылдап ,ортаға шыққан бала: Асау мәстек бұл болса Үйретейін көріңіз Маған таяқ беріңіз!-дейді де таяқпен				

		арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен арқанмен түзу және бүйірмен жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ерсұлтан Лақтыру: допты төменнен екі қолмен лақтыру, бастың жұптасуына байланысты (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м)\ допты оң және сол қолдарыңызбен	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Диар Арқан Тепе-теңдік: басылған доптардан өтіп, орындықта жүруге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Бейбарыс пен Хансұлтан допты әр түрлі позициялардан (тұрып, отыру) жұпқа лақтыруға үйрету. «Балдырған» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Каусар Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Айым мен Роза Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Көзайым мен Медина қолдар белдікте, арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету.

		еденге алға қарай қадаммен ұруға үйрету;				
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыр ушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Спорт түрін қалай таңдауға болады?»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 11.11-15.11.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 11.11.2024**	**Сейсенбі 12.11.2024**	**Сәрсенбі 13.11.2024**	**Бейсенбі 14.11.2024**	**Жұма 15.11.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Тізбекте бір қатармен тұру, жүру, шашырап жүгіру. 2. Жүру, звеноға бөліну. 3. Б. қ.: қолды жанына түсіріп тұру, аяқ арасын сәл ашып тұру, қолды жанынан жоғары көтеру, керілу. 4. Б. қ.: аяқ арасын сәл ашып, қолды түсіріп тұру, «маятник» кеудені кезектестіріп солға, оңға иілу, әр жанға. 5. Б. қ.: аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолдың саусақтарын айқастырып, бастан жоғары ұстау. «Ағаш жару»- жылдам алға еңкею, қолды алға, төмен, б. қ. келу. 6. Б. қ.: еденде тізені бүгіп отыру, қолды артқа ті реп отыру, аяқты алға созу, жоғары көтеру, түсіріп алға созу, б. қ. келу. 7. Бір орында тұрып немесе шашырап секіру. 8. Жұптасып жүру				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы топтары «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы

		Тақырыбы: «Қонжықтай күшті бола біл!» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына		**Тақырыбы:** «Қоянға қонаққа барайық» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау;		**Тақырыбы:** «Қуыршақ Айгүлден сәлемдеме» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды

		немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Түйілген орамал» Ойын жүргізуші		қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Соқыр теке»** Балалар дөңгелене тұрады.Бір баланың көзі байланып қойылады. Балалар: Бота,бұзау, қозы, лақ Қайда кеткен құлыншақ Соқыртеке бақ-бақ Мені ізден тап-тап		көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Әуе таяқ» Балалар екі топқа бөлінеді.Әр топта 5-тен 10 –ға дейін ойыншы. Болады.Екі топқа екі таяқша (жұмсақ)беріледі,жерге түзу сызық сызылады.Ойыншының біреуі ортаға шығады да бір алақанына зат жасырып,екінші қолының жұдырығын бірдей жұмады. Екінші ойыншы зат

		ойынды өзі бастайды.Ең алдымен балаларды айналасына жинап алады да «1,2,3» - деп дауыстайды.Осы кезде балалар жан-жаққа бытырай қашады.Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орамалы бар баланы қуалайды.Ол орамалды басқа біреуге лақтырады қағып алған бала қаша жөнеледі.Осылайша ойын жүргізіледі,түйулі орамалды алғанша қуалай береді.Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді..Одан кейін ойын жүргізуші ауыстырылады.ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұралы.		Деп тақпақтайды. Содан кейін Соқыртеке (баланың көзі байлаулы(баларды қуалайды немесе балалар оның жанына келіп түртіп қашады.Соқыр теке ұстап алған баланың көзі байланады да ол «соқыр теке» ролін атқарады.Ойын осылайын жалғаса береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті сызықтар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. 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–		жасырылған қолды тапса,ойынды бастаушы сол болады.Сөйтіп қолындағы таяғын жоғары лақтырады.Осы кезде қасындағы таяғын лақтырады да,қасындағы баланың таяғын қағып түсіруі шарт.Таяқты қағып түсірген бала өз тобына ұпай әкеледі. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Епті және күшті боламыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. 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

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті доптар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. 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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды		1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен,		кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Сақина

		ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Қара		құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Алақан соқпақ» Ойынға қатысушы балалар үйге немесе оңаша жерге жиналады да дөңгелене отырады.Орталарынан бастаушы белгілейді.Оған сүлгі (орамал)беріледі.Бастаушы шеңбер ішін айнала жүріп біреуге – Алақанды тос!- дейді.Ол тосқан кезде бастаушы оның алақанына сүлгіні тигізіп-Сүлгі қайда?- деп сұрайды.Сонда ойыншы «анада» -деп бір баланың атын атайды.Аты аталған ойыншы орнынан тұрып алақанын тосады.Бастаушы-сүлгі қайда?-деп атын айтады.Ойын осы ретпен жалғаса береді.Жақсы өлең айтып ән салғандар		жасыру» Ойынды өткізуші және сақина жасырушы бала белгіленеді.Қалған ойыншылар жерге отырып тізілерінің үстіне алақандарын жаяды.Бастаушы жұлулы қолын әрбір ойыншың алақанына салысымен,ол бала алақанын жаба қояды.Бастаушы бір баланың алақанына сақина салысымен, ойыншылардың біреуінен-«Сақина кімде»-деп сұрайды.Ол сақинаның кімде екенін білсе сол баламен орнын ауыстырады.Ал білмесе ол өз өнерін көрсетеді.Ойын басқарушы ойынды осылай жалғастыра береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «** Африка, Аустралия, Антарктида құрлықтарына саяхат» **Міндеті:** Негізгі

		құлақ» Ойынға 5-10 бала қатысады.Олар оңаша жерге топталып өз араларынан бір баланы қазық етіп белгілейді.Қазық тұрған жерінде қозғалмай тұрады.Басқалары әрі кетеді.Содан кейін ойынға қатысушылапр қазықты алыстан қоршап бірте-бірте жақындай түседі Таяп келіп мынау кім? –деп бір-бірінен сұрасады.Біреуі ойбай бұл қарақұлақ қой!-деп қаша жөнеледі.Қалғандары да –қарақұлақ,қара құлақ!-деп бытырай қашады.Қарақұлақ біреуін ұстау үшін тұра қуады.Ұсталған бала қарақұлақ болып,ойын әрі қарай жалғасады.		ұпай жинайды. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Қазақстанның батысы мен шығысына саяхат» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық		қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;

		Тобы: «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Қазақстанның оң түстігінен сол түстігіне саяхат» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту,		қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа		допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Арқан түю»

		гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен		бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Алақан соқпақ» Ойынға қатысушы балалар үйге немесе оңаша жерге жиналады да дөңгелене отырады.Орталарынан бастаушы белгілейді.Оған сүлгі (орамал)беріледі.Бастаушы шеңбер ішін айнала жүріп біреуге – Алақанды тос!- дейді.Ол тосқан кезде бастаушы оның алақанына сүлгіні тигізіп-Сүлгі қайда?- деп сұрайды.Сонда ойыншы «анада» -деп бір баланың атын атайды.Аты аталған ойыншы орнынан тұрып алақанын тосады.Бастаушы-сүлгі		Балалар шеңбер жасап тұрады. Қолында арқаны бар жүргізуші топ арасынан шығады да:- ойын бастайды –деп дауыстайды.Сонан соң арқанның түйілмеген басын ұстан шеңбер бойымен айналады,арқанды балалардың аяқтарының астынан жібереді.балалар арқан үстімен секіріп тұрады.Кімде-кімнің аяғына арқан ілініп,секіре алмай қалса ол бала ойынды тоқтатып өнер көрсетеді,тақпақ,өлең айтады немесе билеп береді.Ойын осылай жалғаса береді.

		(арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Белбеу соқ» Ойыншылар екі-екіден жұптасып шеңбер жасап тұрады.Бір белбеуді алып екіншісін қууға тиіс. Қашып жүрген бала шеңбердегі жұптасып тұрған екі баланың алдына келіп тұрады.Артық		қайда?-деп атын айтады.Ойын осы ретпен жалғаса береді.Жақсы өлең айтып ән салғандар ұпай жинайды.		

		қалған үшінші бала қаша жөнеледі.ойыншы оны қуып жетіп белбеумен соғады да,өзі де бір жұптың алдына тұра қалады.Оның орнына келесі ойыншы шығып,ойынды жалғастыра береді.Белбеу ең соңында кімде қалса сол ойыншы жеңіліске ұшырайды да өз өнерін көрсетеді.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен орындықта, арқанмен бүйірден жүру, текшелерден өтуге үйрету. «Айналайын»	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Арқан Тепе-теңдік: басылған доптардан өтіп, орындықта жүруге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар биіктіктен секіру, биіктікке секіруге, баспалдақпен 2 м биіктікке көтерілуге үйрету. «Айналайын» ересек	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Айым Роза Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.	«Айналайын ересек топ тәрбиеленушісі Көзайым мен Медина Секіру: сымдардан секіруге (50 см сымдар арасында).үйрету.

		ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Каусар Өрмелеу: допты алдына итеріп, түйреуіштер арасында төрт аяқпен жорғалауға үйрету;		топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет Тепе-теңдік: орындықта басында дорба, қолдар белдікте үйрету.		
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Назар аударыңыз!!! Жалпақ табандылық!!!»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 18.11-22.11.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 18.11.2024**	**Сейсенбі 19.11.2024**	**Сәрсенбі 20.11.2024**	**Бейсенбі 21.11.2024**	**Жұма 22.11.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Аяқ сәл алшақ, қолымыз иықта, алға, артқа есу (3 - 4 рет) 2. Қолды алға созып, қайшылап қозғалту (3 - 4 рет) 3. «Сағаттың тіліндей Иіліп оңға бір. Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір». 4. Аяқ сәл ашық, тіземіз түзу, аяқтың ұшына қолымызды тигізу, қалыпқа келу (3 - 4 рет). 5. Қоян - секіреді; ат - шабады; құс - ұшады; аю - қорбаңдайды; адам - жүреді. 6. Кілемге жатып, аяқты көтеріп, велосипед тебу, қалыпқа келу (3 - 4 рет). 7. Жерде жатып, балықша жүзу, екі қолды сермеу, қалыпқа келу (3 - 4 рет). 8. Аяқтың ұшымен көтерілу, демді жұтып шығару (3 - 4 рет).				
«» ересек тобы «Қазына», «Еркетай» ортаңғы топтары «Ақбота» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10	**Тобы:** «Ботақан»		**Тобы:** «Ботақан»		**Тобы:** «Ботақан»

	10.45	ортаңғы тобы **Тақырыбы: «Сылдырмақты балақан»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;		ортаңғы тобы **Тақырыбы:** « Біз Күнге еріп, достарымызды табамыз.» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына		ортаңғы тобы **Тақырыбы: «Ойын ойнауды ұнатамыз»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын

		қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Допты қуып жет»**		немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тышқан мен мысық» Ойын мақсаты:балаларды шапшаң әрі шыдамды,ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Бұл		жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Түлкі мен балапандар» Ойын шарты: Бұл ойынға балалар 7-8 ден бөлініп ойнайды.Топ ішінде бір баланы «түлкі» етіп сайлап,қалған балаларды балапандар деп әрқайсысына бетпердке кигізіп ойын ойналады.Ойында балапандар түлкі кейіпкеріне ұсталып

		Ойын мақсаты: балаларды шыдамды,сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауаға,тез жүгіругі,түсетеріңн көлемін ажырата білуге баулу. Ойынның шарты:бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады.Тәрбиеші доптарды себетке салып алып,балалрдың алдына домалатып жібереді.»Допты қуып жет»деген белгі бойынша ,балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек. к/құралдар: түрлі-түсті ,үлкен-кішілі доптар. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «Епті болайық»** **Міндеті:** Негізгі		ойынға топ балары бәрі тегіс қатыса алады.Балаларды (қақпа қалың) дөңгелене тұрғызып,ортаға тәрбиеші көмегімен тышқанмен мысық сайланады.Мысық тышқанды қуып ұстап алуы керек.Дөңгелене тұрған балалар тышқанды яғни мысықтан құтқару үшін,қақпадан тышқанды шығарып діберіп мысықты шығармауға тырысады.Мысық тышқанды ұстау үшін шапшаңдық керек.Мысық тышқанды ұстап алса,ойынға келесі жаңа балалар қатыса отырып алмаса береді. К\құралдар: мысық,тышқан бетперделері. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:**		қалмауы үшін,тәрбиеші көмегімен белгі бойынша ойынды бастап аяқтауы тиіс.Балалар шапшаң кең бөлмені айнала қашуы тиіс. К\құралдар: түлкің мен балапандар беп перделері. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «Біз көңілді балалар»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. 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;

		қимылдар: Жүгіру. 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 жүгіруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында,		**«Спорттық элементері бар ойындар»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. 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 жүгіруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан		Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Боран» Бұл үлкен кең залда болады.Бұл ойынға

		дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Боран» Бұл үлкен кең залда болады.Бұл ойынға қажетті заттар «боран» киімі (ақ түсті беп перде,гимнастикалы		кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Боран» Бұл үлкен кең залда болады.Бұл ойынға қажетті заттар «боран» киімі (ақ түсті беп перде,гимнастикалық қабырға болуы тиіс) Ойын шарты:ойынға 8-10 бала қатыса алады.Бір баланы боран киімін кигізіп,қалған балалар боран алып		қажетті заттар «боран» киімі (ақ түсті беп перде,гимнастикалық қабырға болуы тиіс) Ойын шарты:ойынға 8-10 бала қатыса алады.Бір баланы боран киімін кигізіп,қалған балалар боран алып кетпеуі үшін,Боран у-у-у деп келе қалғанда гимнастикалық қабарғаға өрмелеп шығуы керек.Боран соғып балаларды бір айналып өтеді.Ұсталып қалған баланы,боран алып кетеді.Ойын 2-3 рет қайталанып ойналады. К\Құралдар: Боран киімі ақ матадан тігілген жамылғы бептерде. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «Туған өлке»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың

		қ қабырға болуы тиіс) Ойын шарты:ойынға 8-10 бала қатыса алады.Бір баланы боран киімін кигізіп,қалған балалар боран алып кетпеуі үшін,Боран у-у-у деп келе қалғанда гимнастикалық қабарғаға өрмелеп шығуы керек.Боран соғып балаларды бір айналып өтеді.Ұсталып қалған баланы,боран алып кетеді.Ойын 2-3 рет қайталанып ойналады. К\Құралдар: Боран киімі ақ матадан тігілген жамылғы бептерде. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: **«Байқоңыр»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу.		кетпеуі үшін,Боран у-у-у деп келе қалғанда гимнастикалық қабарғаға өрмелеп шығуы керек.Боран соғып балаларды бір айналып өтеді.Ұсталып қалған баланы,боран алып кетеді.Ойын 2-3 рет қайталанып ойналады. К\Құралдар: Боран киімі ақ матадан тігілген жамылғы бептерде. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «Ғарышқа саяхат»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен		арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға

		Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің		қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2		лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Үйқыдағы аю» Бұл ойынға топ балалары 2-ге бөлініп қатысады.

		үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру,		м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Үйқыдағы аю» Бұл ойынға топ балалары 2-ге бөлініп қатысады. Ойын шарты: Топ ішіндегі бір баланы аю бетпердесін кигізі\п лорындыққа отырғызып қояды. Балалар орманда серуендеп келе		Ойын шарты: Топ ішіндегі бір баланы аю бетпердесін кигізі\п лорындыққа отырғызып қояды. Балалар орманда серуендеп келе жатып,ұйқыдағы аю көреді. Аю болса балалардың шуылынан (дыбысынан) оянып кетіп,балаларды қуа жөнеледі.Ұстап алған баланы өз мекеніне отырғызып қояды. К\Құраладар:Аю бетпердесі.

		бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Ұйқыдағы аю» Бұл ойынға топ балалары 2-ге бөлініп қатысады. Ойын шарты: Топ ішіндегі бір баланы аю бетпердесін кигізі\п лорындыққа отырғызып қояды. Балалар орманда серуендеп келе жатып,ұйқыдағы аю көреді. Аю болса балалардың шуылынан (дыбысынан) оянып кетіп,балаларды қуа жөнеледі.Ұстап алған баланы өз мекеніне отырғызып қояды. К\Құраладар:Аю бетпердесі.		жатып,ұйқыдағы аю көреді. Аю болса балалардың шуылынан (дыбысынан) оянып кетіп,балаларды қуа жөнеледі.Ұстап алған баланы өз мекеніне отырғызып қояды. К\Құраладар:Аю бетпердесі.		

Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Жібек пен Карлге арқанмен түзу және бүйірмен жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Злата мен Варвараға допты қабырғаға лақтыру және оны екі қолмен ұстауға үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Бейбарыс мен Камилаға Арқан заттар арқылы өтуге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Зарина мен Бекарысқа допты әр түрлі позициялардан (тұрып, отыру) жұпқа лақтыруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Алмира мен Жансерікке Лақтыру: допты екі қолмен жоғары лақтыру және қол шапалақтағаннан кейін оны ұстауға үйрету;	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Жаннұр мен Сұңғатқа көлбеу тақтада жүруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Аймира мен Данилге допты еденге бір қолмен орнында ұруға (қатарынан 6 ретке дейін) үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30- 12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00- 12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30- 13.00	Өнегелі 15 минут: «Дұрыс қалып — сіздің балаларыңыздың денсаулығының кепілі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы топтары, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 25.11-29.11.2024ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілхайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 25.11.2024**	**Сейсенбі 26.11.2024**	**Сәрсенбі 27.11.2024**	**Бейсенбі 28.11.2024**	**Жұма 29.11.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Аяқ бірге, қолды алға созу, жоғары көтеру, жанға созу (3 - 4 рет). 2. Қол белде, оңға, солға иілу (3 - 4 рет). 3. «Отырайық жүрелеп, Гүлді үзіп алайық. Орнымыздан түрегеп, Басқа гүлге барайық». 4. Қолымыз иықта, алға, артқа есу (3 - 4 рет). 5. Қол белде оң аяқпен 3рет, сол аяқпен 3 рет, қос аяқтап 3рет секіру. 6. Кілемге жатып, аяқты созып, бірге көтеру қалыпқа келу (3 - 4рет). 7. Аяқты алға созып көтеру, қайшылау, түсіру. 8. Саппен жүріп өту. «Денсаулығым керемет, Жаттығуға рахмет!»				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы топтары «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы

		Тақырыбы: «Қағып ал» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа		**Тақырыбы: «Үлен болып өссеміз»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау;		**Тақырыбы: «Қыс қызығы»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір»,

		апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Ат жарыс» Бұл ойын екі командаға бөлініп ойналады.		қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы «Үй артында қол ағаш»** Ойын тәртібі: қатысушылар бірінің қолынан бірі ұстап дөңгелене тұрады.ойын бастаушы не белбеу, не орамал алады да, дөңгеленіп тұрған топтың сыртын айнала жүгіріп былай дейді.		«ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Қуыр-қуыр қуырмаш» Оң қолдың бес саусағын бір жерге түйістіреді де,сол қолымен оны бүрмелеп қапсыра ұстайды.Содан соң екінші балаға: -ортанғы саусағымды тапшы,-дейді.Екінші балаға қарап байқап отырады да,міне,-деп бір саусақтың басынан шымшып ұстап тұрады.Егер екінші бала жасырушының ортанғы саусағын дәл тапса,ұпайды бірінші бала тартады.Ұтқан бала ұпай алу үшін мына ережелермен сөздерді жақсы білуі керек. 1. Бас бармақтан бастап шынаққа дейін саусақтардың атын бір түгел атап беруі.:басбармақ,балан үйрек,ортан терек, шылдыр шүмек,

		Ойын шарты: Балалала тәрнбиешінің «Алға»-деген белгісі бойынша,ат үстіндегі қимылын салып жарысады.Қай команда мәреге тез жетіп бітіреді.Сол команда жеңімпаз болады.Ат кескін бет пердесін тақымға қысып мәреге шауып жету. К\Құралдар: Екі командаға аттың кескін бетпердесі. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «Ерекше орындықтар»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.		Үй артында қол ағаш Желбау тартам, есік аш,-деп бірнеше қайталанады. Дөңгеле тұрған балалар: Үй артында қол ағаш Жел кірмесін, ескі аш-деп бірігіп жауап қайтады.Тұрған балаларға ұстасқан қолдарын ажыраппайды. Ол-есік ашпағанның белгісі. Енді: Үй артында қол ағаш Жел бау тартам есік аш-деп жүгіріп жүрген бала өзі артындағы баланы артына ормалмен бір соғып қалады да, орамалды сол балаға тастай сала: Үй артындла қол ағаш Озам десең ала қаш-деп өзі сол бетімен жүгіре береді. Осының боларын біліп,әзір тұрған бала да «Қол ағашты ала сала,әлгі балаға қарма-қарсы жүгіреді.Бұл кезде дөңгелене тұрған балалар		кішкентай бөбек.Бес саусағын түгел жұмады.Тағы да бас бармағыннан бастап,былай деп 5 с аусақты түгел жазады. Сен тұр қойыңа бар. Сен тұр түйеңе бар Сен тұр жылқыңа бар Сен тұр сиырыңа бар Сен кішкентай әлі жас екенсің Қазанның қаспағын қырып же де,жыламай отыра тұр. Енді осы шынашақтың өзі алақан шұңқырына бүгіп тұқырта ұстайды да: Қуыр-қуыр ,қуырмаш Балапанға бидай шаш Әжең келсе есік аш Қасқыр келсе мықтап бас Шынашақты шыр айналдырып,баланың алақанын қытықтайды.Осыларды істеп бола беріп: -мына жерде қой бар Мына жерде жылқы бар Мына жерде жылқы бар Мына жерде түлкі бар -

		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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар		Үй артында қол ағаш, Қол ағаштан ала қаш Бұрын келген балаға Тездеп барда есік аш,- деп барлық бала хормен айтады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «Достар мен ойнау»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Жүгіру. 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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру		деп баланың білегінен қолтығына дейін түртіп ең соңында мына жерде күлкі бар –деп сәл ғана қытық-қытық! Қытықтайды **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «Дербестікке үйренеміз»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 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

		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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Үш табан» Бұл ойынды үш-төрт баладан топтап екі-үш жерде ұйымдастыруға боладыОйын шарты бойынша әр балаға бір-бірден асық,бір-бір сақа беріледі.(Бұл ойынның жылдам әрі қызықты өтуіне сеп)Көмбеге бір-бірден асық тіккен әр топтың ойыншылары өз алаңдарында		Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Аударыспақ» Қазақтың кәдімгі ұлттық ойын спорт		қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Теңге ілу»

		жеке-жеке сақаларын үйіріседі.Сақасы алшы түскен бала бірінші болып одан кейінгілері рет-ретімен (тәйке,бүк,ішік) «ұшуға» кіріседі.Ұшу дегеніміз-көмбеден алшақтау жерге барып сақа үйіру.Сақасы алшы түскен ойыншы бірден көмбедегі тігіулі асықты атуға жолдама алады.Осылай болмаған жағдайда асқ ату бәрі ұшып болған соң бастапқы кезек бойынша жалғасадыАлысқа ұшқан мергендер тигізе алмаса,көмбеде қалған ойыншыға кезек тиеді.Көздеген асығына дәл тигізіп және оны көмбеге жиегін алып өлшегенде үш табан артық қашықтыққа		ойыны.Қарапайым бөренеден «ағаш ат» жасаудың еш қиындығы жоқ.Екі жақ басы берік тұғырға бекітілген биіктігі бір-бір жарым метрдей (балалардың жасына қарай) ұзындығы 70-80 сантимертдей бір – біріне қапталдас орыналасқан «ағаштардың» ара қашықтығы екі жақтан созылған қол ерін жектетіндей болса жеткілікті. Оларға мінген «шабантоз» балалар бір-біріне қарама қарсы отырып қол ұсасады.Төрешінің белгісімен бірі-бірі тартып,не итеріп,әйтеуір қай айласын,не күшін асырғаны қарсыласын»ағаш аттан» аударып түсуі шарт.Аяқты жерге ағаш атқа тіреуге болмайды.ойын шарты бұзылады.Ағашаттын құлағанда айналасына		Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінелі.Әр қайсысы жеке-жеке шыбықтан ат мінеді. Ойын кезгі басталатын жерге сызық сызылады.Одан әрі 20-30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады.Шұңқырға он-оннан тас салынады.Содан екі топтан екі саыскер шығады.сызыққа келіп қатарласып тұрады.Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйыңғытып,шаба жөнееді.Сол беттерімен әлгі шұңқырға тжетіп қол соғып жібереді де, тасты іліп алып,әрі қарай шауып кете барады, шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпай әр сайыскердің іліп алған тастарының санына қарай есептеледі.Қай топ көп

		ұшырған ойыншыны қашан келесі асыққа тигізе алмай қалғанша атауды жалғастыра береді.Болмаса атқан асығы үш табаннан аспай қалғанда ғана ойынды тоқтатып,өзінен кейінгі бәсекелесіне кезек беруіне мәжбүр болады. Ережебойынша ұтылған бала ойыннан шығып қалады.Сөйтіп айналасы екі-үш айналымның ішінде әр көмбеден бір-бір жеңімпаз шығып,олар енді орталық көмбеде ақтық (финал) сайысқа түседі.Бұл шешуші жарыса бірінші,және екінші орынға ие болған мергендерге арнаулы арнаулы жүлделер тапсырылса нұр үстіне нұр.		құм немесе ағаш үгінділері төселу керек. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «Батырлар»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір		ұпай жинаса,сол топ жеңеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «Мерген»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға

		Тобы: «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «Ат жарысы»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу		гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу,		мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тасымақ» Бұл ойында 2 жерге ыдасқа су құйып

		және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты		сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тасымалдау» Екі-екіден қарама-қарсы 3-4 жерге 4 орындық қойылады.Сол орындықтың екеуінің үстіне бес-бестен қасық қойылады.Ойын бастаушы екі адамның ортаға шығарып ойынның шартын түсіндіреді. Шарты: 5 қасықты әр қайсысында тұрған бос орындыққа бір-бірлеп көшірлкі керек.Ол үшін екі ойыншының көзін таңып қояды.Әр ойыншы өз қасығын өзіне тиісті орындыққа көшіру ,егер		қояды.сол суды қарсы бетке құйылған бос кесеге қасықтап екі адам тасыиды.Бұнда команда құрып ойынайды,әр командада үш адамнан болады.Ойынның шарты: су таситын адам суды төкпей-шашпай,тез тасуы керек,қай команда жеңіске жетсе,жүлдеге сол ие болады.

		лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Шертпек» Ойнаушыларды орындыққа отырғызып болғаннан кейін, ойын жүргізушісі орамалды иығына салып алып ойнаушылардың артында жүреді де, кез-келген ойыншының екі көзін екі қолмен баса қояды.Сол кезде		қарсыласының орындығына қойса, онда шатасқаны.Шатаспай бұрын көшірген адамға сыйлық беріледі.		

		білдірмей келіп, жолдастарының бірі маңдайынан шертіп кетеді.Ойын жүргізуші көзін қоя бере салып, иығындағы орамалмен «шертпегімді тап» - деп, арқасынан тартып қалады.Таба алмай қалса, көпшіліктің ұйғаруы мен ортаға шығып өнер көрсетеді, ал егер тауып алса, жаңағы шерткен адам айыбын тартады.Осындай тәртіппен ойын жалғаса береді.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Жібек пен Карлге Допты басынан асырып кеудеден баскетбол	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Бейбарыс мен Камилаға Арқан Тепе-теңдік: басылған доптардан	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Зарина мен Бекарысқа допты әр түрлі позициялардан (тұрып, отыру) жұпқа лақтыруға үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Жаннұр мен Сұңғатқа Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Аймира мен Данилге Секіру: 5 м қашықтыққа алға жылжу арқылы аяқтан аяққа секіруге үйрету.

		сақинасына лақтыруға (1,5 - 2) м. (бауырмен жорғалау) үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Игнат пен Саялым Лақтыру: допты төменнен екі қолмен лақтыру, бастың жұптасуына байланысты (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м)\ допты оң және сол қолдарыңызбен еденге алға қарай қадаммен ұруға үйрету;	өтіп, орындықта жүруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Медина мен Бекболатқа Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.		
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Ата-аналардың балалардың денсаулығын нығайтудағы және оларды салауатты өмір салтымен таныстырудағы рөлі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы топтары, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 02.12-06.12.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілхайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 02.12.2024**	**Сейсенбі 03.12.2024**	**Сәрсенбі 04.12.2024**	**Бейсенбі 05.12.2024**	**Жұма 06.12.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы топтары «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Шеңберде аяқтың ұшымен, өкшемен жүріп өту. 2. Қол белде, оңға, солға бұрылыстар жасау (3 - 4рет). 3. Қолымызды екі жаққа жайып, көбелек болып ұшамыз, гүлге қонамыз, шырын сорып, қайта ұшамыз. 4. Қолымызды қимылдатып, күбідегі қымызды піскендей боламыз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет). 5. Оң қолды, сол қолды жоғары көтеріп, есеміз (3 - 4рет). 6. Кілемге жатып, аяқты жоғары көтеріп, велосипед тебеміз. 7. Аяқ бірге, аяқтың ұшына қолымызды тигіземіз, қалыпқа келеміз (3 - 4рет).				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Хайуанаттар бағы **Міндеті:** Негізгі		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Хайуанаттар бағын мекендеушілер		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Біздің сүйікті ойындарымыз **Міндеті:** Негізгі

		қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,		**Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес		қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.

		қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Белбеу соқ» Ойыншылар екі-екіден жұптасып, шеңбер жасап тұрады.Бір ойыншы белбеуді алып,екіншісін қууға тиіс.Қашқан шеңбер жасап тұрған бір жұптың алдына келіп тұрған кезде,артық қалған үшінші ойыншы шеңберді айнала қашады.Егенр қуғыншы оны белбеумен соғып үлгеріп, өзі бір жұптың алдына келіп үлгерсе,оның орнын келесі ойыншы басады.		әрекет етуге үйрету. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Домино» Мақсаты: балалардың қызығушылығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: Ойынға арналған тақтай, сандары бар кубик, таяқшалар, асықтар. Шарты: Кубикті тастап бір саны түссе, бала 1 санын тауып таяқшамен ұяшыққа салады. Қайсы бала көп асық жинаса сол бала жеңімпаз деп есептелінеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Көңілді тышқандар **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу;		**Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Домино» Мақсаты: балалардың қызығушылығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: Ойынға арналған тақтай, сандары бар кубик, таяқшалар, асықтар. Шарты: Кубикті тастап бір саны түссе, бала 1 санын тауып таяқшамен ұяшыққа салады. Қайсы бала көп асық жинаса сол бала жеңімпаз деп есептелінеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Епті болуға үйренейік **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:**Дербестікке үйренеміз **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 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,		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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Балаларға адамның		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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

		бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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		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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Шертпек» Мақсаты: балалардың қол жылдамдығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: асықтар Шарты: асықты шиырып арту немес дәлдеп арту арқылы берілген сандар қатарына түсіру арқылы асық жинайды. Кім көп асық жинаса сол бала жеңімпаз атанады. **Тобы:** «Ботақан»		Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Шыр» Мақсаты: балалардың қол жылдамдығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: асықтар Шарты: балаларға 7 асықтан түрт түрлі түс асық беріледі. Оның арасында 1 түсті асық беріледі. Қоржынға салып араластырып, асықты төгеміз. Басқа түсті асықты алған бала ойынды бастайтын болады. Басқа ойыншылар кезекпен ойнайтын болады. Әр ойыншы өз асықтарын шеңберге қойып тізіп шығады. Оюдың жиегі ату сызығы болып есептеледі. Асықты шерту арқылы шеңберде тұрған

		туралы түсінік беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Бәйге» ойыны Мақсаты: балалардың қол жылдамдығын,ептілігін арттыру. Керекті заттар: Ойынға арналған сандары бар бәйгелер Шарты: жіпті атрту арқылы жылдам мәреге жету. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Ғарышқа саяхат» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық		мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Туған өлке» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды		асықты шеңберден шығарып, көп асық жинаған бала жеңімпаз атанады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Ат жарысы» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта

		қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.		ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: "Қазақтың ұлттық ойындары" Мақсаты:**		отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт**

		Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Көрпеше ойыны» Мақсаты:		Балаларға қуаныш әкелу. Ұлттық, тұрмыс, салт - дәстүрі туралы әсерлерін толықтыру. Ептілікті, шапшаңдықты, төзімділікті дамыту. Ұжым мақсат әрекетіне бағышу, дағдысын, назар ықыласын дамыту. Бір-біріне деген құрмен, жеңуге деген ұмтылысты дамыту. Ой-өрісін, жадың дамытып, әрекет үйлесінін жетілдіру. **Барысы:** Алдаркөсе балаларды жайлауға шақырып, онда балалар жарысын өткізіп, ойындар ойнауға шақырады. Балалар төрт командаға бөлінеді де, ойыншығы бар орындықтар айналасында шеңбер құрады,		**қазынасы** «Шыр» Мақсаты: балалардың қол жылдамдығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: асықтар Шарты: балаларға 7 асықтан түрт түрлі түс асық беріледі. Оның арасында 1 түсті асық беріледі. Қоржынға салып араластырып, асықты төгеміз. Басқа түсті асықты алған бала ойынды бастайтын болады. Басқа ойыншылар кезекпен ойнайтын болады. Әр ойыншы өз асықтарын шеңберге қойып тізіп шығады. Оюдың жиегі ату сызығы болып есептеледі. Асықты шерту арқылы шеңберде тұрған асықты шеңберден шығарып, көп асық жинаған бала жеңімпаз атанады.

		балалардың жылдамдығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: көрпешелер, магнитофон Шарты: Музыка қойылады. Балалар музыка әуенімен көрпешелерді шеңбер бойымен айналып жүгіреді. Музыка тоқтағанда көрпешеге отырады. Кімге көрпеше жетпей қалса, сол бала жеңілген болып, ойыннан шығады. Әр бала шыққан сайын, көрпеше саны азая береді.		орындықта орамал ілулі тұр. Орындық айнакысында музыка ырғағымен айналады да, өлең айтады: "Күннің көзі жарқырайды, көктем елі шақырады". Басқа музыка шырқалады, балалар шашылып, әртүрлі би қимылдарын орындайды. Осы кезде ойыншықтар орнын ауыстырады. Музыка үзіледі, балалар өз ойыншықтарына жүгіріп келіп, киіз үй тігеді.		
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айшанұр пен Алинұрға жолдармен,	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Абдуллах мен Камшат Арқан Тепе-теңдік:	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Еркеназ мен Ерланға орнынан бағдарға дейін ұзындыққа секіруге үйрету (50 см).	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Омар Секіру: бір аяқпен арқан арқылы алға - артқа, оңға-солға, алға қарай секіруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Көзайым мен Рамазанға Өрмелеу: допты алдына итеріп, түйреуіштер арасында

		арқанмен бүйірмен жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Нұрасыл Тепе-теңдік: баланың екі қадамы (орындықтың биіктігі 25 см) қашықтықта орналасқан текшелерден өтіп, орындықта жүруге үйрету;	гимнастикалық орындықта бастың қапшығымен, қолдың бүйірімен жүруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Бекболат Лақтыру: допты қабырғаға лақтыру және оны екі қолмен ұстауға, допты жұппен лақтыру және оны әртүрлі позицияларда ұстауға үйрету (тұру, отыру) (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м).		төрт аяқпен жорғалауға үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Альфия мен Арсенге іштегі орындықта жорғалауға үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыр ушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Ата-аналардың балалардың денсаулығын нығайтудағы және оларды салауатты өмір салтымен таныстырудағы рөлі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 09.12-13.12.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілхайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 09.12.2024**	**Сейсенбі 10.12.2024**	**Сәрсенбі 11.12.2024**	**Бейсенбі 12.12.2024**	**Жұма 13.12.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер» - топтасып бір бағытта жүргізу. 2. «Торғайлар болып ұшайық» - жан – жаққа жүгіру (жеңіл жүгіру). 3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз. 4. Шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, «қоянша» жүгіру. 5. Тік тұрып, қолды жоғары көтеру. (3 - 4 рет) 6. Тік тұрып, қолды алға созу. (3 - 4 рет) 7. Торғай болып қанат қағып ұшамыз. 8. Тік тұрып, аяқты алшақ қойып, бүйірді таянып, оңға – солға иілу. (3 - 4 рет) 9. Аяқтың ұшымен жеңіл жүру. 10. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Құртақан мен		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Жарық шашқан шамдар		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Менің шанам қуыршақты

		ойнайық **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды		**Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес		сырғанатады» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр»

		қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Бәйге» (ат жарысы). **Мақсаты:** Төзімшілікті, күшті, белсенділікті дамыту, өз әрекетін әріптесінің әрекетімен келістіру дағдысын меңгерту. Шарты: Балалар жұппен сөре сызығына тұрады. Бірінші - ат - қолдарын артқа - төмен созады да, екіншісі - салт атшы - оны қолынан ұстайды, осы қалыпта екуі тірек тағанға дейін жүгіреді, оны		әрекет етуге үйрету. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:«Алакүшік»** **Мақсаты:** Ойын балалардың таза ауада дем алуларына жүгіруге, жылдамдыққа, тез шешім қабылдай білуге, сергектікке үйретеді. **Шарты:** Ойынға жиналғандар топтасып тұрады да, араларынан біреуі «алакүшік» етіп белгілейді. Олар «Алакүшіктің» назарын өзіне аударуға тырысады. Ал «Алакүшік» ойнаушылардың бірін қолға түсіруге тиіс. Қолға түскен ойыншы «Алакүшік» болады да, бұрынғы «Алакүшік» болған ойыншы, енді ойыншыларды қатарына қосылады. Ойын осылай жалғаса береді. **Тобы:** «Айналайын»		белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Жалауша»** **Міндеті:** әртүрлі тапсырмаларды орындау кезінде балаларды кеңістікте үйлестіру мен бағдарлауға үйрету. Ойын арқылы есту зейінін дамыту. **Ойын барысы:** Балалар үйірмеге кірді ме? Жалаушаны көрді ме? Кімге беру керек, кімге беру керек, Туды кімге беру керек? Шығыңдар, Арнұр, шеңберге, Алыңдар, Арнұр, құсбелгі! Шығыңдар, шығыңдар, алыңдар, Жоғарыда туды көтеріңдер! Балалар шеңберде тұрады, ортасында жалауы бар бір бала бар. Сөздерден кейін: "шығыңдар, шығыңдар..." деп аталған бала ортаға

		айналып, кейін қайтады. Алдаркөсе балаларға бауырсақ әкеледі, балалар шай ішу үшін топтарға кетеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Құртақанға күлуді үйретейік **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 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		ересек тобы **Тақырыбы:** Ағаларымыз сияқты күшті болайық **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 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; Мәдени-гигеналық		шығып, құсбелгіні алады. Бірінші бала шеңберге тұрады, ойын қайталанады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «Дербестікке үйренеміз»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 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

		биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге		дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Сақ құлақ»** **Мақсаты:** Ойын балалардың зердесін дамытып, өнерге деген құштарлығын		гимнастикалық скамейкадан аттап өту; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** "Ұшты-ұшты" **Мақсаты:** Ойын қатынасушылардың

		болатыны туралы түсінік беру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:«Қуалап соқ»** **Шарты.** Ойнаушылар екі топқа бөлінеді. Бұл топтың екеуі де тіке тартылған сызықтың бойында тұрады. Мұнан соң бұл сызықтан 20—30 метрдей жерде тағы да сондай сызық тартылып, оның екі жағынан екі жалау шаншылады. Ұйымдастырушы әр топтан бір-бірден ойыншы шақырып алып, оның біреуіне белбеу береді. Ойынды бастаушының белгісі бойынша, әлгі екі		арттырады. **Шарты:** Бұл ойынның әрбір қимылы сөйлеп жүріп орындалады. «Сақ құлақ» ойынын қазір көбінесе «Телефон» деп атап жүр. Біз оның ескі атауымен аталуын жөн көрдік. Қатынасушылардың арасынан бір ойын жүргізуші тағайындалады. Ойнаушылар қаз-қатар түрегеліп тұрады немесе қатарласа отырады. Бірақ бір ойыншы мен екінші ойыншының арасы бір метрдей алшақ болуға тиіс. Ойынды бастаушы (І-ойнаушы) естілер-естілмес дауыспен бір-екі сөзді бірақ рет айтып қалады. Сол сөзді қағып алған 2-ойнаушы үшіншіге, үшінші төртіншіге, төртінші одан әрі тез-тез айтып, онан әрі жеткізе береді. Олардың бәрі сөздерді		сезімталдығын шыңдап, тез жедел ойлай біліп, нақты әрекет жасауға, іштей жинақы болуға қалыптастырады. **Шарты.** Ойынға қатынасушылар орталарынан ойынды басқарушы сайлап алады. Ойын бастаушы ойынға қатынасушыларды столды айналдыра отырғызады немесе шеңбер құрғызып дөңгелене тұрғызады да, ойнаушылардан оң жақ сұқ қолын столдың үстіне тигізе көтеріп, «ұшты-ұшты» деп отыруларын сұрайды, өзі де солай істеп көрсетеді. Бұдан кейін ол: — Мен ұша алатын затты атап, «ұшты» деп қолымды көтергенде, бәрің де тез қолдарыңды көтеріп, алақандарыңды жазып, «ұшты-ұшты» деп қалықтатып тұрасыңдар. Бұл «ұшқандарың»:

		ойыншы жалаулармен белгіленген сызыққа қарай жүгіреді. Белбеуі бар ойыншы екінші ойыншыны қуып жетсе, сол сызыққа жеткенше белбеумен соға береді. Сызыққа жеткен соң бірінші ойыншы белбеуді сызықтың, үстіне тастай беріп, өзі кері жүгіреді, ал екінші ойыншы белбеуді ала салып кейін қашқан ойыншыны қуып жетіп, белбеумен ұруға тырысады. Егер ол мұны орындай алса, жеңген болып есептеледі. Ал егер де белбеуді оған тигізе алмаса — жеңілгені. Мұнан соң келесі екі ойнаушы шықырылады да, ойын жалғаса береді. Жеңілгендер алдын ала белгіленген		бір рет қана айтып, тым-тырыс отырады. Айтылатын сөйлем екі не үш сөзден құралған шағын болуы керек. Оның бір мүшесі өз құрамындағы дауысты немесе сөз басындағы ұяң дыбыстардың естілу жөнінен екі ұшты, яғни басқа бір дыбысқа ұқсас сөз болуы қажет. Мысалы, тарғақ көрдім — жарғақ көрдім, борсық көрдім, тағысын-тағылар. Ең соңғы ойнаушы ойын бастаушыға сыбырлап өзіне жеткен сөзді айтады. Егер сөз дұрыс жеткен болса, ойын тағы да үш рет басқа сөздермен қайталанады. Егер сөз бұзылып жеткен болса, бастаушы соңғы ойнаушыдан бастап І-ойыншыға қарай сыбырмен ғана тыңдап, сөзді бұзушы кім екендігін анықтайды. Сөз бұзған ойнаушы ең		«Мысалы, «қаз ұшты» десем, сендер де «ұшыңдар». Енді мен әдейі өздеріңді жаңылдыру үшін әлгі затпен аты ұйқас тағы бір ұша алмайтын нәрсені атап, «ұшты» деп қолымды көтерсем, онда сендер ұшпайсыңдар. Мысалы, «қаз ұшты». Бұл жағдайда ұшпайсыңдар. Ұша алатын затты атағанда ұшпай қалған, сол сияқты ұша алмайтын затты атағанда «ұшып кеткен» ойнаушы ұпай тартады,— деп түсіндіреді. Бұдан кейін ұпайдың шарты туралы келісіп алады. Мысалы, бір ұпай 2 ауыз ән салу, не 3 жұмбақ шешу, не 3 жаңылтпаш айту немесе өз көлеңкесімен сөйлесу, көзін байлатып ортаға шығып, «Соқыр теке» болу, т. б. ұпай көбейген сайын бұл сияқты шарттар да көбейе береді. Ойын басталады:

		тәртіп бойынша өлең, тақпақ, не мақал-мәтел, жаңылтпаш айтады. Белбеумен соғу дегенді қашушының арқасына тигізу деген ұғым деп түсінген жөн. Ойын елдің бәріне қызықты болу үшін ойын тәртібін сақтау дұрыс. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Батырлар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.		аяққа барып тұрады да, екі-үш ауыз жаңылтпашты қайталап дұрыс айта алмаса, ұпай тартады. Ұпай келісім бойынша не өлең айту, жұмбақ шешу немесе бір өнер көрсету (мысалы, сурет салу, үлгі қию, есеп шығару т. б.) арқылы орындалады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Даңықты тұлғалар» **Мақсаты:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен		Ұшты, ұшты, ұшты — тарғақ ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — жарғақ ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — үкі ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — түлкі ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — бүркіт ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — іркіт ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — үйрек ұшты! (ұшады) **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «Мерген»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен

		Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және		сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол		сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін

		асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Арқан тарту»** **Мақсаты**: балалардың күш-қуатын дамытуға, таза ауада дем алып, еңбектенуге үйретеді.		- аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Теңге ілу»** **Мақсаты:** жылдамдықты дамытып, тез әрі дәл әрекет етуді үйретеді. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Әрқайсысы жеке-жеке шыбықты «ат» қып мінеді. Ойынды бастаушы жүргізеді. Ойын кезегі басталатын жерге сызық сызылады. Одан әрі 20—30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады. Шұңқырға		ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Етек-етек»** **Мақсаты:** Әдіс-тәсілге, амал-айлаға, жылдамдыққа, тез шешім қабылдау секілді адамға қажетті мінез-құлықты қалыптастырады **Шарты.** Бір топ жас өспірім жазық алаңға, мектеп ауласына жиналады. Араларынан біреуін «Жалмауыз кемпір» деп белгілейді. Қалғандары түйе, оның ботақандары болады. Ең алдында түйе онан соң бір-бірінің артқы етектерінен ұстап ботақандар тұрады, ең

		Шарты. Бұл ойынды ойнау үшін, алдымен бес-алты ойыншы тартқанда үзілмейтін арқан және үлкен адамның алақаны көлеміндей екі тақтай дайындап алу қажет. Ол тақтайлардың ортасынан арқан өтетіндей етіп теседі. Енді қарды жентектеп, аққалаға ұқсатып үйеді де, оның орта шенінен таяқпен тесіп, әлгі арқанды өткізеді. Содан кейін тақтайіпанын, екеуін арқанның екі ұшына кигізеді де, таяқшаларды аққалаға екі-үш қарыстай таңап қалғанда тоқтатады да, тақтайшалар аққалаға тірелгенде кейін сырғып кетпес үшін арқанды түйеді. Бәрі дайын болған соң, балалар екі топқа бөлінеді де,		он-оннан тас салады. Содан екі топтан екі сайыскер шығады да, сызыққа келіп, қатарласып тұрады. Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйғытып, шаба жөнеледі. Сол беттерімен әлгі шұңқырға жетіп, қол сұғып жібереді де, тасты іліп алып, әрі өтіп кетеді. Шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпай әр сайыскердің іліп алған тастарының санына қарай есептеледі. Қай топ көп ұпай жинаса, сол топ жеңеді.		кішкентайлары артта тұрады. «Жалмауыз кемпір» мен түйе бетпе-бет тұрады. Түйені әрі-бері алдап тұрып «Жалмауыз кемпір» ең артқы ботақанды ұстап алуы керек, түйе оған мүмкіндік бермеуге тиіс. Барлық ботақанды «Жалмауыз кемпір» ұстап біткенше ойын созыла береді. Ойын қайталанып ойналады.

		арқанды екі жаққа тартады. Аққала қалай құласа, сол топ жеңіп шыққан болады. Жеңілген топ аққаланы қайта жасайды. Ойын қайта басталады.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Оля пен Эрик допты заттар арасында айналдыруға үйрету (олардың арасында 40-50 см). «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Бексұлтан Тепе-теңдік: көлбеу тақтада жүру және жүгіруге үйрету (тақтаның көтерілген жиегінің	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Омар мен Інжу Арқан Лақтыру: допты жұппен лақтыру; допты жұппен аяқпен беру; допты еденге лақтыру және оны екі қолмен секіргеннен кейін ұстауға үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Адия мен Санжар допты төрт аяғымен алға қарай домалату, оны алысқа жібермеу, қолымен ұстап тұруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Шапағат мен Кәусар Секіру: "Затқа кім жылдам барады?" жаттығуын (балалар допты аяқтарының арасына қысып, екі аяғымен затқа дейін және артқа секіреді) үйрету;	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Камшат мен Диар Өрмелеу: білек пен тізеге тірелген Жыланды түйреуіштер арасында жорғалауға (олардың арасындағы қашықтық 1м). үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Игнатқа Секіру: 5 м қашықтыққа алға жылжу арқылы аяқтан аяққа секіруге үйрету.

		биіктігі 40 см, тақтаның ені 20 см).				
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Мектеп жасына дейінгі балалардың дене шынықтыруын қалыптастырудағы отбасының тәрбиелік ресурстары»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 17.12-20.20.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілхайыр

Күн тәртібі	Уақыт	Дүйсенбі	Сейсенбі 17.12.2024	Сәрсенбі 18.12.2024	Бейсенбі 19.12.2024	Жұма 20.12.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Афйналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	«тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Сапта тұрып, бірінен кейін бірі тізіліп жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен жүру. 2. Шеңбер жасап тұру. 3. Тік тұрып, қолды алға жоғары, жаңға созу, төмен түсіру. (3 - 4 рет) 4. Екі қолды жайып, көбелекке ұқсап ұшу, бір орында тұрып жайлап айналу, қону .(3 – 4 рет) 5. Қоянша секіру, аю сияқты қорбаңдау. 6. Балапандар жем шұқыды, саусақтарымен еденді соғу. (3 - 4 рет) 7. Дем алып, дем шығарып, жай жүріспен кету.				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45			**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті жалаулар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар:		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Бір-екі, бір-екі, біз жасаймыз аққала!» **Міндеті:** Негізгі

				Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.. **Ұлттық ойын-ұлт**		қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.

				қазынасы: «Даусынан біл» **Мақсаты:** Ойын сезімталдыққа, сергектік, алғырлыққа баулып, ойда ұстау қабілетін дамытады. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар тегіс алаңға немесе мекте ауласына жиналады. Жиналғандар екі топқа бөлінеді. Орталарынан бір баланы қаламақ арқылы бөліп көзін байлайды да топтан шығарып, қалғандары қол ұстасып шеңбер бойымен, айнала жүріп, өлең айтады. Екінші топтан бір бала шығып, көзін байлаған баланың қарсы алдына келіп айтылған өлеңнің бір сөйлемін, не бір сөзін айтады. Көзін байлаған бала		**Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Күшің жетсе — үзіп кет»** **Мақсаты:** Ойын дене күшін шыңдауды, оны орынды пайдалануды үйретеді **Шарты:** Екі топ - 15—20 қадамдай қашықтықта бірінe-бірі қарама-қарсы тұрысады. Бір жағында тұрған балалар былай деп шақырады. Қаңжығадан қан керек Тебінгіден тер керек, Сонау топтың ішінен, Әлі-күші кем сен керек! — деп, қарсы топтың біреуін нұсқап көрсетеді. Шақырылған бала ұстасып тұрған топтың бір жерінен бар пәрменімен үзіп өтуге тырысады. Үзіп шықса, сол жерден екі

				қасындағы баланы таныса, оның көзін байлап, өз орнына тастап кетеді. Кім екенін білмесе, ойын сол күйінде ойнала береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы**: «Қуыршақтар дүкені» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 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.		ойыншыны өз тобына алып кетеді. Үзе алмаса, қарсы топта қалып қояды. Белгіленген уақытқа дейін қай жағының «тұтқыны» көп болса, сол жағы ұтқан болып есептеледі. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:**Қысқы ойындар. (Таза ауада өткізу) **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 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

				Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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		астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ақ сүйек»** **Мақсаты:** Ойын балаларды бағдарды, мөлшерді айыра білуге, тез, жылдам жүгіруге үйретеді. **Шарты:** Ойын жаздың айсыз қараңғы түнінде ойналады. Ол үшін шөптесін кең алаң таңдалынып алынады. Ойын жүргізу үшін ірі қараның, жылқының, түйенің, кепкен жілік сүйегі керек. Ойынға қатынасушылар екі топқа бөлінеді. Әр топ өзіне бастық сайлап алады. Ойынды кім бірінші болып бастайтыны екі топ басшыларының жеребесі арқылы шешіледі. Әр топ өз көмбесін белгілейді. Екі топтың ойыншылары алаңға арқаларын беріп, сапқа тұрады. Бірінші болып ойын бастауға		туралы түсінік беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Атшылар жарысы»** **Мақсаты:** Ойын балаларды жинақылыққа, ұйымшылдық, коллективтік әрекет жасай білуге үйретеді, жолдастық қарым-қатынасты қалыптастырады, дене күшін сомдап, төзімділікке үйретеді. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар тең екі топқа бөлінеді де, әрбір топ ішінара және екі топқа бөлінеді. (Сонда барлығы төрт бөліктен тұрады.) Қай топтың «аттар», ал қай топтың «Салт аттылар» болатынын жеребе арқылы шешеді. Алаңнан немесе залдан ара қашықтығы 20 метр қатар екі сызық сызылады. «Салт аттылар» «аттарына» мініп сол сызықтың бойымен қатар түзеп

				мүмкіншілік алған топтың бастығы сүйекті алыстата лақтырады. Екі топтың ойыншылары сүйекті іздеуге кетеді. Сүйекті кім бұрын тауып алса, сол көмбеге қарай жүгіреді. Қалғандары оны қуады. Қарсы жақтың ойыншысы жетіп сүйекті алатын болса, бар күшін салып, оны өз көмбесіне жеткізуге тырысады. Топтың басқа ойыншылары да көмекке келеді. Ойын жалғасып қайталанып ойналады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Аңшылар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.		тұрады. Ойын басқарушының берген белгісі бойынша «Салт аттылар» екінші сызыққа жетіп орын ауыстырады да, қайта жүгіріп бірінші сызықтан өтеді. «Салт атты» бұл кезде үнемі өз «атының» арқасынан қағып қойып отырады, ал «ат» үнемі алға ұмтылады. Ойын қызып, жалғаса түседі. Қай жақ жылдам екінші сызыққа жетіп, қайтып бірінші сызыққа бұрын жетіп келсе, солар жеңіске жеткен болып есептеледі. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Қыстаудағы ойындар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға,

				Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын		солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена

				жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Тепе-теңдік»** **Мақсаты:** Ойын нерві жүйесін шыңдап, ойыншыны өз денесін меңгере білуге, өте дәлдікке қалыптастырады. **Шарты:** Жұмыр ағаштың үстіне тақтай қойылады. Ойынға қатынасушы екі		ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қармақ»** **Мақсаты:** Ойын нерві жүйесін шыңдап, ойыншыны өз денесін меңгере білуге, өте дәлдікке қалыптастырады. **Шарты.** Ойынға он шақты бала қатыса алады. Ортаға «балықшы» шығады. Қолында бір ұшына доп байлаған ұзын жіп болады. Балалар жіп жететін қашықтықта «балықшыны»

				қолына екі тостаған алады. Біріне құм салынған, екіншісі бос. Тақтайдың үстіне шығып салмағын тепе-теңдік жағдайға келтірген соң, оң қолындағы тостағандағы құмды екінші қолындағы бос тостағанға төкпей-шашпай ауыстырып төгу керек. Бұл тапсырманы мүлтіксіз орындаған ойыншы жүлдеге ие болады.		айнала тұрады. «Балықшы» допты төбесінен айналдыра үйіріп бір баланың басына тигізуі тиіс. Балалар «балықшының» қармағына ілікпес үшін суға сүңгіп, немесе тез жүзіп кетуі керек. Бірақ жіп жететін қашықтықтан алыстауға болмайды. «Қармақ» басына тиген бала «балықшы» болып ортаға шығады. Ойын жалғаса береді.
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30			«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Фатима мен Бейбарысқа допты әр түрлі позициялардан (тұрып, отыру) жұпқа лақтыруға үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Омар мен Розаға Еденде жатқан құрсаулар арқылы бір аяқпен секіруге үйрету (3 дана).	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Рамазанға Секіру: 5 м қашықтыққа алға жылжу арқылы аяқтан аяққа секіруге үйрету.

				«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Көзайым мен Алинұрға Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Игнат мен Саялым Лақтыру: допты төменнен екі қолмен лақтыру, бастың жұптасуына байланысты (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м)\ допты оң және сол қолдарыңызбен еденге алға қарай қадаммен ұруға үйрету;	
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Ата-аналардың балалардың денсаулығын нығайтудағы және оларды салауатты өмір салтымен таныстырудағы рөлі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 23.12-27.12.2024 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілхайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 23.12.2024**	**Сейсенбі 24.12.2024**	**Сәрсенбі 25.12.2024**	**Бейсенбі 26.12.2024**	**Жұма 27.12.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы топтары «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жүру, жеңіл жүгіру, бірінің артынан бірі тұру. 2. Қоянша секіру, аю сияқты қорбаңдау, құсша ұшу. 3. Шеңбер құрып тұру, тәрбиешінің көмегімен. 4. Басымен оңға, солға иілу. 5. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. 6. Бүйірді таянып, оңға, солға иілу.				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Біз шананы сүйрейміз» (таза ауада)		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Аязатаның сыйлықтары»		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Ақшақар мен ойнаймыз» **Міндеті:** Негізгі

		Міндеті: Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым		**Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес		қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.

		ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Бөрік теппек»** **Мақсаты:** Бұл ойын қатынасушыларды алысқа лақтыра білуге жаттықтырып, таза ауада дем алып, денелерін шыңдауға мүмкіншілік жасайды. **Шарты:** Ойынға жиылғандар қатар-қатар сан құрып тұрады да, қолдарындағы көлемі бірдей тасты не допты (кішірек) кезектесіп лақтырады. Ең жаңын түскен тастың, не доптың иесі лақтырылған барлық тастарды (не		әрекет етуге үйрету. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Кім жылдам?»** **Шарты:** Ойыншылар ойынға екі-екіден қатынасады. Ортаға шыққан екі бала бір-біріне арқасын беріп, екі жаққа қарап тұрады. Аяқтарының арасын иықтарының деңгейімен бірдей етіп ұстайды. Сонан соң ойын жүргізуші екеуінің аяғының арасына ұзыннан-ұзақ белбеу тастайды да «бір, екі, үш» деп санайды. «Үш дегенде кім еңкейіп белбеуді бұрын алса, соның жеңгені. Бұл адамның өз денесін еркін меңгеріп, тез қимылдауының нәтижесінде жүзеге асады. Ойынға		**Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Домалақ ағаш»** **Мақсаты:** қолдарының бұлшық етін жетілдіріп, жылдамдыққа үйретеді, «Шүлдікті» сызықтың үстіне түсіруге ұмтылу арқылы көз мөлшері, дәлділік пен мергендіктері жетіледі **Шарты:** Ойынға қатынасушылардың әрқайсысының басы қайқы қақпа таяғы мен ағаштан істелген домалақ шары болуы керек. Ойынға қатынасушылар ортадан шеңбер сызып, бір «қазан» қазады. Ойнаушылардың саны көп болса, шеңбер соғұрлым үлкен болады. Шеңбердің бойымен қатарласа тұрып, арасы бір-бірі адымдай жерден, яғни әрқайсысы өзінің алдынан «қазан» қазып алады, домалақ ағашын соған алып қояды. Шеңбердің ортасында бір ойыншы

		доптарды) жиып әкеліп ойыншылардың әрқайсысына үлестіріп береді. Лақтырушылардың ішінде кімде-кім үш рет барлығынан алысқа лақтырса, сол жеңімпаз атанып ойыннан шығады. Ойын сол тәртіппен жүре береді де, екінші және үшінші жеңімпаздар белгіленеді. «Тас» не «доп» түскен жердің алыс-жақындығы лақтырылған заттың алғашқы түскен орыны болып белгіленеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Ерекше сайыс» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта		басқа ойыншылар шығады. Ойын жалғаса береді. Екінші кезекте әр жұптың жеңімпаздарымен арадағы жарыс болады. Ең соңында жеңген екі ойыншы қалады. Сол екеуінің қайсысы жеңіп шықса, сол жеңімпаз атанады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Құртақан мен ойнаймыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 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.		бос «қазанды» күзетіп тұрады, яғни басқа шеңбер бойында тұрған ойыншылардың әрқайсысы өзінің шарын ортадағы бос «қазанға» түсіру; ал ортадағы бос «қазанды» қорып тұрған ойыншы басқалардың домалақ ағаштарын өзі қорып тұрған «қазанға» түсірмеуге тырысады. Егер ортадағы «қазанға» домалақ ағашын кім түсіріп алса, сол адаммен орындарынауыстырады. Ойын жалғаса береді **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Біз өсіп келеміз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка

		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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты		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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны		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; Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік

		асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қармақ»** **Шарты:** Ойынға он шақты бала қатыса алады. Ортаға «балықшы» шығады. Қолында бір ұшына		туралы түсінік беру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Орда» Мақсаты: бағдарлай білуге, айла-амалға, жүгіре білуге үйрету. Шарты: Ойынға ірі малдардың жілік сүйегі керек. Ойынға жиналғандар екі топқа бөлінеді. Әр топ өзіне басшы тағайындап алады. Оның бір тобында сүйек болады. Екі топқа ортақ көмбе белгіленеді. Оны «Орда» деп атайды. Сүйегі бар топтың басшысы сүйекті алыстата лақтырады. Қалғандары сүйекті іздеп		беру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Шүлдік» ойыны.** **Мақсаты:** қолдарының бұлшық етін жетілдіріп, жылдамдыққа үйретеді, «Шүлдікті» сызықтың үстіне түсіруге ұмтылу арқылы көз мөлшері, дәлділік пен мергендіктері жетіледі **Шарты:** Ойынның шарты бойынша шекіген кезде «шүлдікке» тимей, таяғы жер қауып қалса, ұпайы күйіп кетеді. Шүлдікті екінші рет шекіген ойыншы, оны қолымен ұстап қойса, онда да оның ұпайы күйіп кетеді. Сондықтан «шүлдікті» тек үшінші рет шекігеннен кейін ғана ұстауға болады. Ойынға екі басы

		доп байлаған ұзын жіп болады. Балалар жіп жететін қашықтықта «балықшыны» айнала тұрады. «Балықшы» допты төбесінен айналдыра үйіріп бір баланың басына тигізуі тиіс. Балалар «балықшының» қармағына ілікпес үшін суға сүңгіп, немесе тез жүзіп кетуі керек. Бірақ жіп жететін қашықтықтан алыстауға болмайды. «Қармақ» басына тиген бала «балықшы» болып ортаға шығады. Ойын жалғаса береді **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Біз – жас баскетболшылармыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар:		кетеді. Сүйекті тауып алған ойыншы «Сүйек менде» деп ордаға қарай жүгіреді. Қарсы топтың ойыншылары оны қуып сүйекті алуға тырысады. Ал сүйек қолында бар топтың ойыншылары оны сатылап алып қашып бермеуге тырысады. Егер қарсы топ сүйегі бар ойыншыны қуып жетіп сүйекті алса, ол ойыншы да сол топқа өтеді. Ойын екі топтың қайсысының ойыншылары таусылып болғанша жүре береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Баскетбол ойнаймыз»		үшкірленген ұзындығы бір қарыс шүлдік (ағаш) керек. «Шүлдікті» ойнау үшін үлкен шеңбер сызылады, ортасына шүлдік қойылатын шұңқыр қазылады, шүлдік шұңқырдың ішіне емес, үстінде жатуы керек. Әр ойыншының қолында ұзындығы бір метрдей таяғы болуы керек. Ойынға қатынасушылардың санына шек қойылмайды. Ойнаушылардың санына қарай екі топқа бөлінеді. Бірінші болып кезек алған топтың ойыншысы «шүлдікті» қолындағы таяғымен жерден көтеріп алып, жерге түсірмей соғады да, таяғын шеңбердің үстіне тастайды. Ал екінші болып кезек алған ойыншы шүлдікті түскен жерінен алып, қайтадан соққан ойыншының таяғын көздеп, шеңберге қарай

		Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.		**Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен		лақтырады. Лақтырған кезде таяққа тигізсе, я болмаса, шеңбердің ішіне түсірсе, онда соғушы ойыншы ойыннан шығып қалады. Шүлдікті бірінші болып жерден көтеріп, жерге түсірмей соққан кезде ойыншы тигізе алмаса, ол да ойыннан шығып қалады. Ал лақтырған ойыншы не таяққа тигізе алмай не болмаса дөңгелек сызықтың ішіне түсіре алмаса, онда бірінші ойыншы енді «шүлдікті» шекіп соғады, әр соққанда үш реттен соғады. Сөйтіп, «шүлдік» қай жерге барып түссе, сол жерден дөңгелек сызыққа дейінгі қашықтықты таяғымен өлшеп шығады да, екінші ойыншыға ұпай мөлшерін белгілейді. Бірінші ойыншы әлгі себептермен ойыннан шытып қалса, онда екінші ойыншы соғушы болады, ол шығып қалса,

		Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және		эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Судағы жасырынбақ»** Мақсаты: Ойын суда жүзе білуге, дыбысты айыра білуге, сезімталдыққа үйрету.		үшінші ойыншы соғушы болады. Ойын осылайша барлық ойыншы ойнап болғанша, жалғаса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Баскетболшыларды жұппен жаттықтыру» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойындар. Ынта мен

		жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** **«Қоскұлақ»** **Мақсаты:** бағытты айыра білуге, сезімталдыққа баулу**.** **Шарты:** Ойынға қатынасатындар жиылып келіп орталарынан біреуін «қасқыр», екіншісін «түнгі күзетші» сайлап алады. Қалғандары «қойлар» болады. Қойлар тарап не «қасқырдың», не күзетшінің көзіне түспейтін жерге жасырынады. Басқалардан айыру үшін «қасқырдың» басына ақ орамал байланады. Тығылған «қойларды» іздей жүріп «қасқыр», «күзетшінің» көзіне түспеуге тырысады.		Шарты: Ойынға қатынасушылар суға түсерде резеңке қалпақ киеді. Онымен көздері де жабық болады. Қалпағы жоқ ойыншы ортаға шығады. Оның қолында қоңырауы болады. Қалпақ киген барлық жүзуші қоңырау соғып жүрген баланы іздейді. Қоңыраушыны ұстап алған бала қалпақты қоңыраушыға кигізеді де, қоңырауды өзі алады. Өзі қуып жүргендерге ұстатпауға тырысады. Ойынға 20—30 жүргізушінің қатынасуына болады.		шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

		«Күзетшінің» міндеті — «қасқырды» аңду, қуу, оның қойларға шабуына мүмкіндік бермеу. Тығылғандар орнынан қозғалмауға, дыбыс шығармауға тырысады. Егер «қасқыр» «қойлардың» біреуін ұстап алса, «күзетші» оны абайлай алмай қалса, ұсталған ойыншы «қасқырдың» орнына шығып «қасқыр» «күзетші» болады. «Күзетші» «қойдың» ролін атқарушы болып, тығылуға кетеді. Егер «күзетші» «қасқырдың» «қойға» шапқанын байқап қалса, онда «қасқырды» қуып, «қойды» арашалап қалады. Ойын жалғаса береді. Ойын уақыты				**Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Сақ құлақ»** Мақсаты: балалардың зердесін дамытып, өнерге деген құштарлығын арттыру. Шарты: Қатынасушылардың арасынан бір ойын жүргізуші тағайындалады. Ойнаушылар қаз-қатар түрегеліп тұрады немесе қатарласа отырады. Бірақ бір ойыншы мен екінші ойыншының арасы бір метрдей алшақ болуға тиіс. Ойынды бастаушы (І-ойнаушы) естілер-естілмес дауыспен бір-екі сөзді бірақ рет айтып қалады. Сол сөзді қағып алған 2-ойнаушы үшіншіге, үшінші төртіншіге, төртінші одан әрі тез-тез айтып, онан әрі жеткізе береді. Олардың бәрі сөздерді бір рет қана айтып, тым-тырыс отырады. Айтылатын сөйлем екі не үш сөзден

		шектелмейді. Ойын соңында қатынасушылар жиналып «қасқырдың», «күзетшінің» «қойдың» өздеріне ұнаған жағын атап көрсетеді				құралған шағын болуы керек. Оның бір мүшесі өз құрамындағы дауысты немесе сөз басындағы ұяң дыбыстардың естілу жөнінен екі ұшты, яғни басқа бір дыбысқа ұқсас сөз болуы қажет. Мысалы, тарғақ көрдім — жарғақ көрдім, борсық көрдім, тағысын-тағылар. Ең соңғы ойнаушы ойын бастаушыға сыбырлап өзіне жеткен сөзді айтады. Егер сөз дұрыс жеткен болса, ойын тағы да үш рет басқа сөздермен қайталанады. Егер сөз бұзылып жеткен болса, бастаушы соңғы ойнаушыдан бастап І-ойыншыға қарай сыбырмен ғана тыңдап, сөзді бұзушы кім екендігін анықтайды. Сөз бұзған ойнаушы ең аяққа барып тұрады да, екі-үш ауыз жаңылтпашты қайталап дұрыс айта алмаса, ұпай тартады. Ұпай келісім

						бойынша не өлең айту, жұмбақ шешу немесе бір өнер көрсету (мысалы, сурет салу, үлгі қию, есеп шығару т. б.) арқылы орындалады.
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айзере мен Альфирге түйреуіштер арқылы өтуге үйрету (олардың арасында 70-80 см). «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Игнат пен Саялымға Лақтыру: допты төменнен екі қолмен лақтыру, бастың жұптасуына байланысты (балалар	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Абдуллаһ пен Айаруға Арқан Лақтыру: допты волейбол торы арқылы жұппен лақтыруға үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Бағым мен Бейбарысқа допты екі қолмен кеудеден тор арқылы лақтыруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Мансұрға Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Камшат пен Диарға Өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға көтерілу және оның қарама-қарсы жағынан төмен түсуге, ұшудан диагональ бойынша ұшуға өтуге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Оля пен Ерланға допты төрт аяғымен алға қарай домалату, оны алысқа жібермеуге, қолмен ұстап тұруға үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Шапағат пен Саялымға Секіру: 5 м қашықтыққа алға жылжу арқылы аяқтан аяққа секіруге үйрету.

		арасындағы қашықтық 2,5 м)\ допты оң және сол қолдарыңызбен еденге алға қарай қадаммен ұруға үйрету;				
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыр ушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Сколиоз-омыртқа бағанының патологиялық бүйірлік қисаюы»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 30.12.2024-03.01.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілхайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 30.12.2024**	**Сейсенбі 31.12.2024**	**Сәрсенбі**	**Бейсенбі**	**Жұма 03.01.2024**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Ойын. «Маған қарай жүріңдер.» - бір бағытта топтасып жүру. 2. «Торғайлар болып ұшайық» - әртүрлі бағытта жеңіл жүгіру. 3. Тәрбиешінің көмегімен шеңбер құрып тұрамыз. 4. Қалыпты жағдай – тік тұрып, аяқты алшақ қойып, қолды артымызда ұстап. Тәрбиеші: «Біздің қолымыз қайда?», балалар қолды алға қарай созады «Міне біздің қолымыз!» 5. Қалыпты жағдай - аяқты алшақ, қолды белге. «Тик - так» - сағаттың тіліндей оңға, солға иілу. 6. Қалыпты жағдай – аяқты алшақ қою, қол төменде, екі қолды жоғары көтеру «Күнге қол созамыз». 7. Аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру. 8. Тәрбиешінің артынан үйіріліп жүру.				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Қоянның сыйлығы **Міндеті:** Аяққа арналған				**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Мұзы қатқан айдынды, Жаңа жауған қар басты **Міндеті:** Аяққа

		жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері,				арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы

		олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** **«Дауыста, атыңды айтам»** Ойыншылар шеңбер құрап отырады. Шеңбердің ортасында жүргізуші отырады. Оның көзін байлайды және бірнеше рет айналдырады. Ол кімнің қай жерде отырғанын білмей қалуы тиіс. Жүргізуші				түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ұшты, ұшты»** Жүргізуші белгілі бір құстың атауын атайды, «ұшты, ұшты» деп қайталайды және қолын бұлғайды. Ойыншылар қимылдарды қайталайды. Бір рет, екі, үш... бір кезде жүргізуші «Сиыр!» деп қалады. Оның қармағына ілініп, қолын сермеп қалған бала ойыннан шығады немесе ойыншылардың тілегін орындайды. «Сақтанып», құстың аты айтылғанда қолын көтермей қалған немесе кешігіп қалған балаларға да сондай шара қолданылады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Шаңғымен

		ойыншылардың бірін қолымен көрсетіп, «Дауыста, атыңды айтам» дейді. Таңдау түскен бала дауыстайды, даусын танымастай етіп өзгертіп сөйлейді. Егер жүргізуші бәрібір танып қойса, екеуі орын алмасады. Егер таба алмаса балалардың тілегін орындайды. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Сиқырлы асық» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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				жүру. (Таза ауада өткізу) **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру

		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; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын				«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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** **«Қасқырға арналған қақпан»** Ойынға қатысатын балалар екі командаға бөлінеді. Бір команда қасқырға қақпан құрады – қол ұстасып, шеңбер құрап тұрады. Екінші команда қасқырлардың рөлін атқарады – залды айналып (қақпан арқылы) төрт аяқтап еңбектейді. Тақпақ айтады: «Кәне, кәне, халайық, Қасқыр қақпан құрайық. Кәне қақпан берік бол, Қасқыр, қасқыр, келіп көр»! – тақпақ аяқталғаннан кейін

		түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** **«Мысық пен тышқан»** «Мысық» пен «Тышқанды» таңдап алады. Қалған балалар қол ұстасып шеңбер құрайды. Ойыншылар тышқан келгенде қолдарын көтереді, мысық келгенде түсіреді: «Мысық тісін ақситады, Көздерін шақшитады. Дүрдитіп, күржитіп белін, Айбат қылады ернін» – «мысық» «тышқанды» қуып жетіп, қолға түсіруге тырысады. Ол шеңбер арқылы шеңбердің сыртында жүгіреді. Тышқан қолға түскеннен кейін, олардың орнына басқа балалар сайланады.				бірінші командадағы балалар қолдарын түсіріп, отыра қалады. Қақпан жабылды. Қақпанның ішінде қалған қасқырлар ойыннан шығады. Қалған балалар ойынды жалғастырады. Кейін командалар орын алмасады **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Ерекше сайыс» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы

		Тобы: «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Көңілді жаттығулар» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық етіне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып,				аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық етіне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен

		шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау;				сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қасқыр мен лақтар»** Алдымен қасқырдың рөлін орындайтын ойыншыны таңдап алады. Қалған балалар лақтар. «Лақтар» залдың бір жағында, ал «қасқыр» ортасында тұрады. Мынадай сөздерді қайталайды: «Бөрте, бөрте, бөрте лақ, Бөрте лақ тым ерке-ақ. Кетесің кейде секеңдеп, Байламаса көкем кеп». «Лақтар» залдың қарсы бетіне жүгіріп өтуге тырысады. «Қасқыр» залдың ортасында жүгіріп жүреді және әрі-бері жүгіріп өткен балаларды ұстап алуға

		Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Бес тас»** **Шарты:** Кемінде екі адамнан басталады. Ойынға қатынасушылар дөңгелене отырады. Ойнау үшін қолға епті, ұстауға ыңғайлы тастар таңдалып алынады. Көбінесе қойдың құмалағынан үлкенірек домалақ бес тас таңдалады. Кейде асықтармен ойнау да кездеседі. Ойынды кімнің бірінші болып				тырысады. Кейін ойын қайталанады. «Қасқырды» қайта сайлайды. «Лақтар» залдың қарсы бетіне жүгіріп өтуге тырысады.

		бастайтынын шешу үшін ойынға қатынасушылар кезектесіп бес тасты алақандарына салады да, жоғары серпіп жіберіп, алақандарының сыртымен тосып алады да, қайта серпіп жіберіп, ендігі кезекте қолды серпе қаршып алады. Ең көп қағып алған ойыншы бірінші кезек алады да, қалғандары да сол ретпен кезекке тұрады. Бұл ойынның бірқанша кезеңдері бар, сол бойынша жарысады. *Бірінші тәсіл:* Ойыншы бес тасты еденге шашырата тастайды да, ішінен бір тасты таңдап алады. Алған тасын жоғары серпіп жіберіп, жерден бір тасты іліп алып, лақтырған тасын				

		қайта қағып үлгерді. Жерден алған тасын жанына қойып, сол тәсілмен, екінші, сонан соң үшінші, төртінші тастарды бір-бірлеп іліп алып отырады. *Екінші тәсіл:* Бес тасты еденге шаша тастап ішінен өзіне қолайлы бір тасты алады да, жоғарыдағы тәсілмен жерде жатқан тастарды екі-екіден жиып алады. *Үшінші тәсіл:* Еденге бес тасты шаша тастайтайды да, ішінен біреуін алып, жоғары лақтырып, алдымен біреуін іліп а.лып, лақтырған тасын тосып алады, сонан соң жерде жатқан үш тасты сол тәсілмен бірден жиып алуы керек. *Төртінші тәсіл:* Бес тасты қолына алады да, біреуін жоғары				

		серпіп жіберіп, қолындағы төрт тасты жерге койып, жоғары серпіген тасын қағып алады. Сонан соң ол тасты жоғары қарай қайта лақтырып, жерге қойған төрт тасты жинап алып, жоғары лақтырған тасты қоса қағып алады. *Бесінші тәсіл:* Бес тасты уысына алып, бірін жоғары қарай серпіп жібереді де, тасты алақанына қыса ұстап, шынашағымен еденді үш, не бес рет (ойыншылардың алдын ала келісімі бойынша) сипап өтіп (жалап өтіп деп те айтады) лақтырған тасын қағып алады. *Алтыншы тәсіл:* Төрт тасты бұрышқа (төрт) орналастырып (мөлшерін алдын ала келіседі), бір тасты жоғары серпе				

		тастайды да, төрт тасты жедел теріп алып, лақтырған тасын қайта қағып үлгереді. *Жетінші тәсіл:* Бес тасты еденге шаша тастайды да, арасынан бір тасты алып, оны жоғары серпіп жібереді де, жердегі тастарды жиып алып, лақтырған тасын қайта қағып алады. Сонан соң оны сол қолына салады да, жоғары серпе лақтырып, жерге түсірмей, қайта қағып алады. *Сегізінші тәсіл:* Тастарды еденге тастайды да, арасынан біреуін алып жоғары лақтыра отырып, жерде жатқан тастарды бір-бірлеп алақанына жинай береді. Осы тәсілмен жерден тасты (төрт) жиып алады.				

Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Бағым мен Бейбарысқа қабырғалы тақтада жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Алинұрға Өрмелеу: гимнастикалық баспалдаққа көтерілу және түсуге үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Інжу мен Маркқа қысқа арқанмен секіру екі аяқтың орнында, аяқтан аяққа секіруге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Фатима мен Арсенге орындықтан екі аяқпен секіруге (биіктігі 20 см.) үйрету.		«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Рамазанға Секіру: 5 м қашықтыққа алға жылжу арқылы аяқтан аяққа секіруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Диар мен Камшатқа Арқан Тепе-теңдік: еденде, түзу және бүйірде, қолдар белдікте, бастың артында, бүйірде жатқан арқанмен жүруге үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30- 12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00- 12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				

Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Балаларды сауықтырудағы тыныс алу гимнастикасының рөлі»

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы топтары, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 06.01-10.01.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілхайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 06.01.2025**	**Сейсенбі**	**Сәрсенбі 08.01.2025**	**Бейсенбі 09.01.2025**	**Жұма 10.01.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Тәрбиешінің артынан шеңбер бойында жай жүру, аяқтың ұшымен жүру. 2. Б. қ. – аяқты алшақ қойып, қолды төменде, 1 - қолды алға созамыз. 2 - қолды жоғары көтереміз. 3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет) 3. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды белге қойып, «Сағаттың тілі» 1 - оңға иілеміз 2 - солға иілеміз Бірнеше рет қайталаймыз.(5 - 6 рет) 4. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет) 5. «Қарлығаш» болып ұшамыз 6. «Қоян» сияқты секіреміз. 7. Жай жүру, дем алу.				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10	**Тобы:** «Балдырған»		**Тобы:** «Балдырған»		**Тобы:** «Балдырған»

	10.45	ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Үлкен болып өсеміз» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін		ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Бір, екі, үш, бізбен бірге қайтала! (таза ауада) **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі		ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Ойыншықтар» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге

		сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Теңге ілу» Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінелі.Әр қайсысы жеке-жеке шыбықтан ат мінеді. Ойын кезгі		және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы**: «Үй артында қол ағаш» Мақсаты: балаларды коллектившілдікке, бірігіп әрекет жасауға, творчестволық ынтымақтыққа үйрету. Ойын тәртібі: Қатынасушылар бірінің қолынан бірі ұстап дөңгелене тұрады. Ойын бастаушы не белбеу, не орамал алады да, дөңгелене тұрған топтың сыртын айнала жүгіріп былай дейді: Үй артында қол ағаш,		болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тасымақ» Бұл ойында 2 жерге ыдасқа су құйып қояды.сол суды қарсы бетке құйылған бос кесеге қасықтап екі адам тасыиды. Бұнда команда құрып ойынайды,әр командада үш адамнан болады. Ойынның шарты: су таситын адам суды төкпей-шашпай,тез тасуы керек,қай команда жеңіске жетсе,жүлдеге сол ие болады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Шаңғымен сырғанап жүреміз. (Таза

		басталатын жерге сызық сызылады.Одан әрі 20-30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады.Шұңқырға он-оннан тас салынады.Содан екі топтан екі саыскер шығады.сызыққа келіп қатарласып тұрады.Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйыңғытып,шаба жөнееді.Сол беттерімен әлгі шұңқырға тжетіп қол соғып жібереді де, тасты іліп алып,әрі қарай шауып кете барады, шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпай әр сайыскердің іліп алған тастарының санына қарай есептеледі.Қай топ көп ұпай жинаса,сол топ жеңеді.		Желбау тартам, есік аш. Бұл сөзді бірнеше рет қайталай береді. Дөңгелене тұрған ойыншылар: Үй артында қол ағаш, Жел кірмесін, есік бас,— деген сөзді қайталай береді. Тұрған ойыншылар ұстасқан қолдарын ажыратпайды. Ол — есік ашпағанның белгісі. Енді: Үй артында қол ағаш, Желбау тартам, есік аш,— деп жүгіріп жүрген ойыншы өзі таңдаған бір ойыншының артына орамалмен бір соғып қалады да, оны сол ойыншыға тастай сала: Үй артында қол ағаш, Озам десең, ала қаш,— деп өзі сол бетімен жүгіре береді. Осының боларын біліп, әзір тұрған ойыншы да «қол ағашты» ала сала, әлгі балаға қарай қарамақарсы жүгіреді. Бұл кезде дөңгелене		ауада өткізу) **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** 1-2-3 – ойыншықтарға жан бітті! **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен		тұрған балалар: Үй артында қол ағаш, Қол ағаштан ала қаш. Бұрын келген балаға Тездеп бар да есік аш, — деп хормен айтып тұрады. Қол ағаш, қол ағаш! Жел кірмесін, есік бас! — деген сөзді барлық бала хормен тағы да айтады. «Есік жабылады». Енді осы қалып қойған бала бәрін қайталап орындайды. Ойын осылай созыла береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Сиқырлы дорба» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты		«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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тасымалдау» Екі-екіден қарама-қарсы 3-4 жерге 4 орындық қойылады.Сол орындықтың екеуінің үстіне бес-бестен қасық қойылады.Ойын бастаушы екі адамның ортаға шығарып ойынның шартын түсіндіреді. Шарты: 5 қасықты әр қайсысында тұрған бос орындыққа бір-бірлеп көшірлкі керек.Ол үшін екі ойыншының көзін таңып қояды.Әр ойыншы өз қасығын өзіне тиісті орындыққа

		сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: Арқан тартыс** **Мақсаты:** Қазақтың ұлттық ойындарын жүргізу, арқан тартыс ойыны арқылы балалардың қазақтың салт-дәстүрін, әдет-ғұрпын, туған елге,		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; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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.		көшіру ,егер қарсыласының орындығына қойса, онда шатасқаны. Шатаспай бұрын көшірген адамға сыйлық беріледі. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** Денсаулыққа не пайдалы? **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:

		жерге, өз отанына деген сүйіспеншілік сезімдерін арттыру. Шарты: Ойынға ұзындығы 10 метрдей жуан кендір арқан керек. Ол арқанның тең ортасынан орамалмен орап белгі жасайды, белгінің екі жағынан бір жарым-екі метрдей жерден тағы да жогарыдағы тәртіппен белгілейді. Ойынға қатынасушылар тең екі топқа бөлінеді. Олардың саны 10—12 адам болуы мүмкін, ойыншылар бойларына қарай қатар түзеп тұрады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Тым жоғарғы белсенділік» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған		**Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: Көтермек** **Мақсаты:** Балалардың ойын, күшін дамыту. Қазақтардың салт-дәстүрі мен ұлттық ойыдары арқылы балаларға тәрбие беру. Шарты: Балалар шеңберге тұрады. Өз ерігімен сайысам дегендер екі бала ортаға шығады, бір-біріне құрамалар бойынша қарама-қарсы тұрады және қарсыласты өзінің арқасына көтеріп алуға тырысады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Пайдалы және зиянды әдет» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай		екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру

		жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).		еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен		Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы**: «Үй артында қол ағаш» Мақсаты: балаларды коллектившілдікке, бірігіп әрекет жасауға, творчестволық ынтымақтыққа үйрету. Ойын тәртібі: Қатынасушылар бірінің қолынан бірі ұстап дөңгелене тұрады. Ойын бастаушы не белбеу, не орамал алады да, дөңгелене тұрған топтың сыртын айнала жүгіріп былай дейді: Үй артында қол ағаш, Желбау тартам, есік аш. Бұл сөзді бірнеше рет қайталай береді. Дөңгелене тұрған ойыншылар: Үй артында қол ағаш, Жел кірмесін, есік бас,— деген сөзді қайталай

		Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне		таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: Атбақыл** **Мақсаты: Ұлттық ойынға деген қызығушылықтарын арттыру,ептілікке, шапшаңдыққа баулу.** **Шарты:** Ойынға екі-екі бала қатысады да қалған балалар көтерушілер болады. Белгі соққан жерден біреуі қолындағы		береді. Тұрған ойыншылар ұстасқан қолдарын ажыратпайды. Ол — есік ашпағанның белгісі. Енді: Үй артында қол ағаш, Желбау тартам, есік аш,— деп жүгіріп жүрген ойыншы өзі таңдаған бір ойыншының артына орамалмен бір соғып қалады да, оны сол ойыншыға тастай сала: Үй артында қол ағаш, Озам десең, ала қаш,— деп өзі сол бетімен жүгіре береді. Осының боларын біліп, әзір тұрған ойыншы да «қол ағашты» ала сала, әлгі балаға қарай қарамақарсы жүгіреді. Бұл кезде дөңгелене тұрған балалар: Үй артында қол ағаш, Қол ағаштан ала қаш. Бұрын келген балаға Тездеп бар да есік аш, — деп хормен айтып тұрады. Қол ағаш, қол ағаш! Жел кірмесін, есік бас! —

		күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: Омпы** **Мақсаты:** Шеберлікке, мергендікке, батылдыққа, шешімдікке, ырымға ырысқа-тәрбиелейді. Шарты: Ойын тегіс алаңда, жазық жерде, тіпті үлкен бөлме ішінде де ойнала береді. Ойыншы саны неғұрлым көп болса, ойын соғұрлым қызықты өтеді . Мақсат – көп асық ұтып алу. Ойнаушылар арасы 20 қадам екі көмбе сызады да көмбенің тең ортасына сызық бойына әрқайсысы екі асықтан тігеді. Тігілген асықтардың тап ортасына бір асықты омпысынан тұрғызады. Балалар кезек- кезек		асығын не болмаса томпайын (сиырдың асығын томпай д.а) алысқа иіріп тастайды. Екінші ойыншы қолындағы асығымен немесе томпайымен оны атады. Егерде ол тигізсе бірінші бала оны сақасы түскен жерге дейін арқалап барады. Егер тимесе бірінші бала атады, осылайша ойын жалғасады**.**		деген сөзді барлық бала хормен тағы да айтады. «Есік жабылады». Енді осы қалып қойған бала бәрін қайталап орындайды. Ойын осылай созыла береді.

		сақаларымен он қадам жердегі омпыны атып түсіріп, асық ұтып алуға кіріседі. Егер атушы омпыға бірден тигізсе, онда тігілген бар асықты сол алады, ал омпыға тигізе алмай, тұрған асықтардың біреуіне тигізсе, сол асықты ғана алады. Асық жаңартыла тігіліп, ойын жалғаса береді.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан пен Айтөреге - допты еденге оң және сол қолмен еденге соғуға үйрету (4-5 рет), «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі		«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Фатима мен Бейбарыс оң және сол қолдарымен 2-2,5 м қашықтықтан көлденең нысанаға лақтыруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Көзайым мен Рамазан Өрмелеу:	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Омар мен Камшат Лақтыру: допты торға лақтыруға үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Бағымға бір аяқтың саусақтарын екінші аяқтың өкшесіне қойып, арқанмен екі аяқпен жүруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Алинұр мен Саялымға Секіру: 5 м қашықтыққа алға жылжу арқылы аяқтан аяққа секіруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Камшат пен Омар

		Жаннұр мен Сұңғатқа орнынан бағдарға дейін ұзындыққа секіруге (қашықтық 80-90 см). үйрету.		гимнастикалық баспалдаққа көтерілу және түсуге үйрету.		Лақтыру: допты жұппен лақтыру және оны әртүрлі тәсілдермен (төменнен, басынан, Ккеудесінен, еденнен секіргеннен кейін) тұрып ұстауға үйрету (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м).
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыр ушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Мектепке дейінгі жаста не істеуге болмайды?»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 13.01-17.01.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілхайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 13.01.2025**	**Сейсенбі 14.01.2025**	**Сәрсенбі 15.01.2025**	**Бейсенбі 16.01.2025**	**Жұма 17.01.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: Балалардың психо - эмоционалдық көңіл – күйлерін тудыру жаттығуды пайдалана. 1. «Саусақтар амандасады.» массаж жасаймыз –«қолды жуамыз». 2. «Қайырлы күн, көздерім!» Қабақты сипаймыз. «Оянамыз көздерім!»- бинокльге қараймыз. 3. «Қайырлы таң құлақ!» - құлақты сипаймыз, «Оянамыз, құлақтар!» - алақанды тосамыз. 4. «Қайырлы таң, қолым!» - алақанды сипаймыз. «Оянамыз, қолымыз!» - шапалақтаймыз. 5. «Қайырлы таң, аяғым!» - аяқты сипау. «Оянамыз, аяғым!» - қаз - қаз басамыз.				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Үлкен болып өсеміз»		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Бір, екі, үш, бізбен бірге қайтала! (таза ауада)		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Ойыншықтар» **Міндеті:** Аяққа

		Міндеті: Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын		**Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.		арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы

		қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** Түйілген орамал Мақсаты: Ойын ойнау барысында балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу. Шарты: Ойын жүргізу үшін ақ орамал керек. Орамалды ортасынан түйеді. Ойынға қатынасушылар		Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** Ақ серек пен көк серек Мақсаты: Ақ серек пен көк серек! Тауып алдым бәйтерек! Жалындаған күн керек! Жалпы достан кім керек? Анау тұрған ұл керек! Оның аты – ....., Келсін бізге ертерек! Шарты: екі топ жасақталады да, әр топ бір- бірінен алысырақ (шамамен 10-15 қадам, кейбір деректерде 20 қадам) барып, қатарласып қол ұстасып тұрады. Әлгі ойынды бастайтын топтың басшысы: «Ақ серек пен көк серек , бізден сізге кім керек?»		түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** Ханталапай Мақсаты: Ойын баласын дала ойындарына қызықтыру, ұлттық спортқа баулу .Балаларға асықтың тарихы, оның ережелері жайлы мағлұматтар беру. Шарты: Ойын ережесі бойынша төрт-бес үміткерден қатысады. Ойын үшін он асық таңдап алынады. Он бірінші асық өзгелерден ерекшеленіп тұруы қажет. Оның түсі не қызыл, не көк болуы болуы шарт. Бір-бірден асық үйірусудің қорытындысы бойынша ойыншылар кезектерін бөліседі. Бұдан соң алғашқы ойыншы қос уыстай ұстаған бар асықты ортаға үйіруі

		алаңға жиналады да шеңбер жасап айнала тұрады. Ойынды басқарушы тағайындалады. Басқарушы ортаға шығады да, қолындағы орамалды кез келген бір ойыншыға тастайды, сонан соң оны өзі қуады. Орамалды алған ойыншы дереу оны басқарушының қолына тигізбей басқа ойыншыға беріп үлгеруі керек. Сөйтіп, ойыншылар орамалды біріне-бірі өткізе береді. Орамалдан айырылып, қалған ойыншы басқарушының орнына шығады. Немесе орамалды ұстап алған басқарушы өз орнына басқа біреуді тағайындап, өзі ойыншылардың қатарына қосылады.		деп айтады. Сол кезде қарама- қарсы тұрған топ басшысы өздеріне керекті қарсыластарының арасынан біреуінің атын атайды. Аты аталған ойыншы, бар пәрменімен жүгіріп қол ұстасып қатар тұрған қарсы топтың екі ойыншысының ұстасып тұрған қолын үзіп өте шығуға әрекет етеді. Ал қарсылыстары қолдарын мықты ұстап, үздірмеуге тырысады. Егер жүгіріп келген адам қарсыластарының қолдарын үзіп кетсе сол топтан, бас- шысынан басқа бір ойыншыны өзімен бірге алып кетеді. Қол ұстасып тұрған қатарды үзіп өте алмай қалса, онда сол топта өзі қалып қояды. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Сиқырлы дорба» **Міндеті:** Негізгі		керек. Қалған ойыншылар аңдысын аңдап өзге асықтардан ерекшеленген «ханға» қадалады. Себебі, хан алшы түссе, барлығы тарпа бас салып, ортадағы асықтарды, ханталапай жасауы тиіс. Хан кімнің қолында кетсе, ойын шарты бойынша келесі үйірі кезегі соған беріледі. Сондай-ақ хан мен бірге қолына ілінген асықтардың санына қарай ұпай жазылады. Хан алшы түспеген жағдайда үйірген ойыншы шашылған асықтардың бүгі мен бүгін, шігі мен шігін, алшысымен-алшысын тәйкесімен мен тәйкесін бір-біріне соғып, кенейлер бір- біріне тимей қалғанша ұпай жинайды. Көздеген асығы үшінші бір асыққа тиіп кетсе, немесе бөгде асықты қозғап қалса да, ойынның бұзылғаны.

		Ойын соңында орамалды ұстатпаған тез, тапқыр ойыншы атап өтіледі. Қолына орамал тиген ойыншы оны тек басқа ойыншыға жоғарыдан ғана лаңтырып бере алады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** 1-2-3 – ойыншықтарға жан бітті! **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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–		қимылдар: Секіру. 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; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін		Онда кезек келесі ойыншыға беріледі. Осы ретпен әр ойыншы жинаған асығының санына қарай ұпай жинайды. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Шаңғымен сырғанап жүреміз. (Таза ауада өткізу) **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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;

		50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт**		түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Мергендер сайысы» Мақсаты: балалардың қол жылдамдығын,ептілігін арттыру. Керекті заттар: асықтар Шарты: балаларға 7 асықтан түрт түрлі түс асық беріледі. Оның арасында 1 түсті асық беріледі. Қоржынға салып араластырып, асықты төгеміз. Басқа түсті асықты алған бала ойынды бастайтын болады. Басқа ойыншылар кезекпен ойнайтын болады. Әр ойыншы өз асықтарын шеңберге қойып тізіп шығады. Оюдың		Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Көрпеше ойыны» Мақсаты: балалардың жылдамдығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: көрпешелер, магнитофон Шарты: Музыка қойылады. Балалар

		қазынасы «Шыр» Мақсаты: балалардың қол жылдамдығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: асықтар Шарты: балаларға 7 асықтан түрт түрлі түс асық беріледі. Оның арасында 1 түсті асық беріледі. Қоржынға салып араластырып, асықты төгеміз. Басқа түсті асықты алған бала ойынды бастайтын болады. Басқа ойыншылар кезекпен ойнайтын болады. Әр ойыншы өз асықтарын шеңберге қойып тізіп шығады. Оюдың жиегі ату сызығы болып есептеледі. Асықты шерту арқылы шеңберде тұрған асықты шеңберден шығарып, көп асық жинаған бала		жиегі ату сызығы болып есептеледі. Асықты шерту арқылы шеңберде тұрған асықты шеңберден шығарып, көп асық жинаған бала жеңімпаз атанады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Пайдалы және зиянды әдет» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне		музыка әуенімен көрпешелерді шеңбер бойымен айналып жүгіреді. Музыка тоқтағанда көрпешеге отырады. Кімге көрпеше жетпей қалса, сол бала жеңілген болып, ойыннан шығады. Әр бала шыққан сайын, көрпеше саны азая береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** Денсаулыққа не пайдалы? **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр

		жеңімпаз атанады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Тым жоғарғы белсенділік» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын		арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен		қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен

		желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен		сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Домино» Мақсаты: балалардың қызығушылығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: Ойынға арналған тақтай, сандары бар кубик, таяқшалар, асықтар. Шарты: Кубикті тастап бір саны түссе, бала 1 асықты, 2 саны түссе 2 асықты таяқшамен ұяшыққа салады. Қайсы бала көп асық жинаса сол бала жеңімпаз деп есептелінеді.		сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Бәйге» ойыны Мақсаты: балалардың қол жылдамдығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: Ойынға арналған сандары бар бәйгелер Шарты: жіпті атрту арқылы жылдам мәреге жету.

		сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Белбеу соқ» Ойыншылар екі-екіден жұптасып, шеңбер жасап тұрады.Бір ойыншы белбеуді алып, екіншісін қууға тиіс. Қашқан шеңбер жасап тұрған бір жұптың алдына келіп тұрған кезде,артық қалған үшінші ойыншы шеңберді айнала қашады. Егер қуғыншы оны белбеумен соғып				

		үлгеріп, өзі бір жұптың алдына келіп үлгерсе,оның орнын келесі ойыншы басады.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен - допты еденге оң және сол қолмен еденге соғуға үйрету (4-5 рет), «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар лрнынан бағдарға дейін ұзындыққа секіруге (қашықтық 80-90 см). үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Роза мен Айым Арқан Орнынан бағдарға дейін ұзындыққа секіруге үйрету (қашықтық 80-90 см). «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ерсұлтан Лақтыру: допты жұппен лақтыру және оны әртүрлі тәсілдермен (төменнен, басынан, Кеудесінен, еденнен секіргеннен кейін)	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар оң және сол қолдарымен 2-2,5 м қашықтықтан көлденең нысанаға лақтыруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия Айшанұр Өрмелеу: гимнастикалық баспалдаққа көтерілу және түсуге үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Дарын мен Мансұр Лақтыру: допты торға лақтыруға үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айлин мен Бағым бір аяқтың саусақтарын екінші аяқтың өкшесіне қойып, арқанмен екі аяқпен жүруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Каусар мен Медина Секіру: 5 м қашықтыққа алға жылжу арқылы аяқтан аяққа секіруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Байсейт пен Омар Лақтыру: допты жұппен лақтыру және оны әртүрлі тәсілдермен (төменнен, басынан, Ккеудесінен, еденнен секіргеннен кейін) тұрып ұстауға үйрету (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м).

			тұрып ұстауға үйрету (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м).			
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыр ушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: ««Баланы дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетіне қалай қызықтыруға болады?»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 20.01-24.01.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	Уақыт	Дүйсенбі 20.01.2025	Сейсенбі 21.01.2025	Сәрсенбі 22.01.2025	Бейсенбі 23.01.2025	Жұма 24.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	**«Тілге бойлау» бағдарламасы** Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. «Сыпырғыш» - Бірінен соң бірі сапқа тұрып бағытты өзгертіп жүру. «Шапалақ» - Бытырап жүгіру. 2. Сапта аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. 3. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолдарды артқа - алға тербеп, жан - жақтан көтеру, оған қарап, ақырындап орнына түсіру. (6 - 7 рет қайталау) 4. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Оңға бұрылып, қолды артқа созу, оған қарап, бұрынғы қалыпқа қайта келу. Соны сол қолмен қайталау. (2 - 3 рет қайталау) 5. Түзу тұрып, аяқты сәл алшақ қою. Қолды алдыға созып, шынтақты бүгеді, «насос» ұстағандай түру. Машинаның дөңгелегін ауаға толтырғандай алға, төменге еңкею, өз қалпына келу.(5 - 6 рет қайталау) 6. Аркаға жатып, дене бойымен қолды созу. Аяқты кеудеге тартып, тізеден қолмен шапалақтау, өз қалпына қайта келу.(5 - 6 рет қайталау) 7. Түзу тұрып, қолды белге қою. Бір орында тұрып, секіру. (4 - 5 рет қайталау) 8. Сапта тұрып бірінен соң бағытты өзгертіп жүру.				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10	**Тобы:** «Балдырған»		**Тобы:** «Балдырған»		**Тобы:** «Балдырған»

	10.45	ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Қысқы орманға біз келдік» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін		ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Серуенге барайық» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай		ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Біз кішкентай шабонтоздармыз» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай

		сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Түлкішек»** Мақсаты: жылдамдыққа, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Шарты: Бұл ойында екі немесе үш атқа мінуші «аңшылар»		қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Тұмақ ұру» Мақсаты: қырағылыққа, дәлдікке тәрбиелеу. Шарты. Ертерек көмбені белгілейді. 20 м қашықтықта жылқы бойындағы таяқты орнатады және бұған бас киімді кигізеді. Ойынға сонымен қатар көзді жауып байлауға орамал керек. Жүргізуші қатысушылардың біреуін шақырады, оның көзін орамалмен байлап қояды және		қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Ақ байпақ» ойыны. Шарты: Ойыншылар дөңгелене жүрелеп отырады. Сонан соң орталарынан бір ойыншыны ортаға шығарып оны бота деп, көрсетпей жауып қояды. Осы кезде боздап ботасын іздеп інген келеді де, отырған ойыншылардың біреуінің иығына отырады. Ойыншы: — Ақ иығымның үстіндегі кім? «Інген»: — «Ақ байпақ». Ойыншы:— Нең жоқ? «Інген»: — «Ботам»

		манежде немесе алаңда, иығында орамал немесе түлкі құйрығы бар «түлкішек» атқа мінушінің ізіне түседі. «Аңшылардың» тапсырмасы - «түлкішектің» оң жақ иығында орналасқан «құйрықты» сол жақтан келіп, ал «құйрық» сол жақтан орналасса, оң жақтан келіп жұлып алу керек. «Түлкішек» әр түрлі қимылдайды, бағытын өзгертеді, бөгеттерді өтеді. Ойын ұзақтығы 5-7 минут. Егер осы уақытта «аңшылар» белгіленген «құйырықты» жұлып алса, «түлкішек» жеңіске жетеді, ал егер «құйырықты» жұлып алса, «түлкішек» ұтылады.		қолына қамшы беріп атқа отырғызады. Көздері орамалмен байланған атқа мінуші қамшымен таяқтағы бас киімді қағып түсіру керек. Ереже бойынша ойнаушыда үш мүмкіндігі бар. Сонымен бүкіл ойнаушылар бір шеңберден жасайды, ал ең көп мүмкіншіліктерді қолдаған ойнаушы жеңімпаз атанады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Біз өстік» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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		жоқ. Ойыншы: — «Ботаң» көлде бетін жуып жатыр. Осы кезде «інген» орнынан тұрып, 4—5 адымдай жерге барып келіп: Бе-е-е, жоқ қой деп ойыншының иығына тізесімен бір түйіп кетеді. Екіншісіне барып отырады. Ол да солай, «Ботаң шөпшек теріп жүр», дейді... Келесі ойыншы «ботаң ұйқтап жатыр», дейді. Осылайша, барлық ойыншының иығына отырып болған кезде, ойнаушылардың әрқайсысы ботаға бергенін айтып, біреуі су бердім, екіншісі шөп бердім, үшіншісі тамақ бердім, тағысын тағы... дейді де «ботаны» тастай сала жан-жаққа бытырай қаша жөнеледі. Жаны жай тауып «ботасын» көрген інген «ботасынан» «Кім не берді?» деп сұрай бастайды. Ботаның

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Сиқырлы гүл» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін		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; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Жүзік»**		айтуымен оған жөндеп тамақ бермегендер «інгеннің» бұйрығымен жазаланады, демек өнер көрсетеді. Жаза біткеннен кейін «інген» мен «ботаның» рөлін басқалар ауыстырады да, ойын басталып, жалғаса береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Епті және күшті боламыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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,

		сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қол күрес» Мақсаты: білек күшінің жетілуін дамыту. Шарты: Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да,		Шарты: Ойынға қатысушылар дөңгелене отырып, жаюлы алақандары-тізелерінің үстіне қояды. Апақанында сақинасы бар бастаушы ортаға шығып, әркімге: қол беріп амандасқан бола журіп, сақинаны білдірмей біреудің алақанына салып кетіп:. Қолына сақина киген кісі өзін-өзі сабырлы ұстап, ешкімге білдірмеуге тырысады. Сосын бастаушы ортадағы өз орнына барып «Жузігімді бер!» деп дауыстайды. Сол сәтте: жүзігі бар кісі: «Менде!» —деп үн қатып, екі жағында отырған көршілеріне ұстатпастан, шапшаң атып тұрып, ортаға жетіп баруға тиісті. Егер көршілері оны ұстай алмай қалса:. бастаушы айыпқа тартады, ал ұсталып қалса, ол айып жазасын өтейді. Барлық		орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Түйе-түйе»** Мақсаты: балаларға өмір сүрудің көзі малда екенін, оны бағып қағудың қажеттігін түсіндіру. Шарты: Ойын көгалды

		бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды. Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан, ойын бастаушы команда берісімен, шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсысындағы палуанның тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады. Білегі тайып жантайған палуан жеңіледі. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Шыныққан әрі шымыр боламыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру;		рәсімдер орындалып болған соң ойын одан арықарай жалғастырылады. Енді ойынды бастаушы немесе айып төлемеген ойыншы жургізеді. Екінші түрі. Жүзікті біреудің қолына салған бастаушы күн ілгері таңдап қойылған «тапқышты» ортаға шақырып, сақинаның кімде екенін табуын сұрайды. «Тапқыш» ойыншыларды аралай жүріп, олардын бет-әлпетіне, қимыл-әрекетіне карап, кез келген сезікті адамның алақаның ашқызуға хақылы. Егер ол жүзік иесін дәл тапса, сол кісі айып төлейді, ал шатасып қалса, «тапқыштың» өзі айып тартады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Жас футболшылыр»		алаңда өтеді. Ойнаушылар жиналып екі топқа бөлінеді. Бірінші топта ойнаушылардың үштен екісі, екінші топқа үштен бірі болуы керек. Екінші топ ойнаушыларының бірі —«інген», қалғандары «боталар». Бірінші топтың ойнаушылары жан-жаққа тарап кетеді. Көгалда «інген» «боталарын» жайбарақат ертіп жүргенде жаңағы жан-жаққа тарап кеткен ойнаушылар (немесе ұрылар) байқатпай келіп бір-бірлеп «інгеннің,» «ботасын» ұрлай бастайды және әр біреуін әкеткен сайын «ботаңды әкеттік»,— деп дауыстап отырады. «Ботасын» ұрларға қимаған інген артынан қуалап жете алмай дымы құриды. Осылайша біреуінің артынан қуып жүргенде, екіншісін ұрлап кетіп жатады. Оны көрген «інген» оған

		қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру		**Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).		жүгіргенде, үшіншісін ұрлайды. Сөйтіп, бір-бірлеп бір «ботасы» қалғанша үрлай береді. Енді барлық «ботасынан» айрылып, жалғыз «ботасымен» қалған «інген» екі көзінен жасы ағып, боздап, не істерін білмей, дал болады. «Інгеннің» қатты күйініп, қиналып отырғандығын пайдаланған ұрылар жалғыз «ботасын» да қағып кетеді, Бір кезде «ботасына» үн қатса, жауап бермейді, Содан үрейленген інген жан-жағына қарап, жүгіріп, іздеп таба алмай қалады. Жалғыз «ботасынан» айрылған «інген» есінен танғандай бір орнында айналып жүгіре береді. Сөйтіп, есеңгіреп жүгіріп келе жатып, анадайда тұрған ботасын ұрлаған топқа тап болады. «Інгенді» көрген ойнаушылар

		мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.		Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Жігіт қуу» Шарты: Ойыншылар		жүрелерінен дөңгелене отырысады. Сол кезде қолында таяғы бар «інген» өзінің «боталарын» ұрлаған ұрылардың қолына түскендігі үшін жазалай бастайды, одан ұрыларды жазалайды. Ойын жалғаса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Футбол алаңында жаттығу» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір

		Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Бүркіт» **Мақсаты:** дене шынықтыруға, оның қуатын жетілдіруді дамыту. **Шарты.** Ойынды жүргізу үшін биіктігі 25—30 см. орындық не спортшылар отыратын ұзын орындық — сәкі қажет болады. Сол орындықтың үстіне шығып, жүресінен отырған ойыншы, екі аяғының арасынан екі қолын әлгі орындыққа не сәкіге тіреп, еңкейіп барып, жерде жатқан тақияны аузымен тістеп алуы қажет. Бұл ойынды орындағанда адамның екі тізесі шалқайып сыртына қарай көтеріледі де, дене салмағы екі қолының білегіне түседі.		екі топқа бөлінеді. екі топтың адамдары тең болуы керек. Ойын жүргізуші арасы бір-екі шақырымдай жерден екі көмбе белгілейді. Көмбенің біреуіне таяқ шаншып, басына тұмақ кигізеді де, екіншісінде өзі тұрады. Екі топтан екі адамды шақырып, біреуінің қолына белбеу (немесе орамал) береді. Ойын жүргізушінің белгісі бойынша ойыншылар екінші көмбесе қарай шабады. Белбеу алған ойыншы екіншісін көмбеге жеткізбей қуып жетіп, ұруы керек. Енді ойынға келесі екі атты шақырылады. Қай топтың ойыншысы көбірек қуып жетіп ұрса, сол топ жеңген болып есептеледі.		бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-

						екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Кім шертті?»** Шарты: Әр топты басқарушы өз тобының ойыншыларына барып құлағына сыбырлап, жеке-жеке жасырын ат қояды. (Мысалы, Марат, Болат, Асқар, Серік деген сияқты). Жасырын аттарды айтып болғаннан кейін бастықтар өз орнына келіп отырады. Бір топтың ойыншылары екінші топтың ойыншыларының атын білмеуге тиіс. Сөйтіп, барлығы тегіс жайласып болғаннан кейін бірінші

						топтың бастығы екінші топқа келіп: «Сіздерден бір «жүйрік» сұрай келдім»— деп топты ажыратады. Екінші топтың бастығы «Таңдағаныңызды алыңыз»,— дейді. Әлгі таңдаушы ойнаушылардың ішінен көңіліне ұнағанының көзін екі қолымен басып тұрып, өз тобындағы ойнаушылардың бірінің жасырын атын атап шақырады. Ол қай жерден жүріп жеткенін білдірмей, ептеп басып келіп, көзі басулы тұрған ойыншының маңдайына шертіп кетеді. Мұны сездірмес үшін ойыншының көзін қолымен басып тұрған басқарушы шертуші адам отыра бергенде, «Сілкін» деп өз тобына бұйрық береді. Осы бұйрық бойынша олардың барлығы да үстін қағынып, сіл кініп, жайласып отырады. Мұнан соң бастаушы

						қасындағы ойыншының көзін ашады да: «Кәне, кім шертті?»— деп сұрайды. Жаңағы өзін шерткен адамды ол табуға міндетті. Егер ойыншының атын атап, көрсетіп берсе, ол шертуші адамды өз тобына қосып алады. Ал кімнің шерткенін таба алмаса, онда өзі ол айтқан «жүйрік» болып, көрші топқа кете барады. Енді бірінші топтың бастаушысы екінші топқа барып, жаңағы сөзді айтып, біреудің көзін басады, өз тобы ойыншыларының бірін жасырып атымен атап шақырады. Ойын жоғарыда айтылған тәртіп бойынша жүріп отырады.
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ	«Ботақан» мектепалды топ	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Аянат пен	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі

		тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен - допты әртүрлі позициялардан жұппен айналдыруға үйрету (тұру, отыру); «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Лақтыру: допты бастың үстіне, аяқтың арасына, жұппен бүйірге беру; допты қабырғаға бір қолмен лақтыру, екі қолмен ұстау; допты қабырғаға лақтыру, еденнен екі қолмен, бір қолмен секіргеннен кейін оны ұстауға үйрету.	тәрбиеленушісі Ерсұлтан мен Омар Тепе-теңдік: гимнастикалық орындықта допты бір қолынан екінші қолына алдына, артына ауыстырып жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет Өрмелеу: оң және сол жақтағы шеңберге қолыңызды еденге тигізбестен көтерілуге үйрету (шеңбер еденде);	Бейбарыс пен Хансұлтан допты бір-бірінің басынан шеңберге лақтыруға үйрету (ASD. 1,5 м). «Айналайын » ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Айшанұр Өрмелеу: гимнастикалық баспалдаққа көтерілу және түсуге үйрету.	Роза Лақтыру: құм дорбаларын 4 м қашықтықта көлденең нысанаға лақтыруға (үлкен диаметрлі шеңбер) үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Фатима мен Бағым бір аяқтың саусақтарын екінші аяқтың өкшесіне қойып, арқанмен екі аяқпен жүруге үйрету.	Бекболат пен Айшанұр (қарқынын өзгертіп), рельстерді өткізбестен, диагональ бойынша ұшудан ұшуға дейін, гимнастикалық қабырғаға өрмелеуге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Айзере мен Камшат Лақтыру: допты жұппен лақтыру және оны әртүрлі тәсілдермен (төменнен, басынан, Ккеудесінен, еденнен секіргеннен кейін) тұрып ұстауға үйрету (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м).
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға	12.30-	Өнегелі 15 мину: «Денені шынықтыру – бұл қызықты»				

кеңес	13.00	

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 27.01-31.01.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Келгенбек Айсұлу

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 27.01.2025**	**Сейсенбі 28.01.2025**	**Сәрсенбі 29.01.2025**	**Бейсенбі 30.01.2025**	**Жұма 31.01.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Тізбекте қатарымен тұру және жүру. Аяқ ұшымен жүру, қолды белге ұстау. 2. Жеңіл аяқ ұшымен жүгіру. 3. Б. қ.: қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, жоғары көтеру, аяқ ұшымен тұру, қолды жанда ұстау. 4. Б. қ.: қолды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ, ашып тұру, кеудені еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу. 5. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып, қолды белге қойып тұру. Қолды алға созып отыру, тұру. 6. Б. қ.: аяқ ұшын ашып, өкшені қосып қолды белде ұстап тұру. Оң аяқты алға созып, аяқ ұшын қою жанға, артқа созу, б. қ. келу. 7. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, оң аяқты жанға, қолды жанға ұстау, оң қолды төмен түсіру, сол қолды жоғары көтеру, екі қолды да жанға ұстау, оң аяқты қосып, б. қ. келу. 8. Б. қ.: өкшені қосып аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды жанға ұстау секіріп аяқ арасын қосу.				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				

ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Қонаққа құртақан келді» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау.		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы**: «Аяқ күшін нығайтамыз» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Балақайға тосын сый» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай

		Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Ортаға түспек» Мақсаты: балаларды төзімділікке, күш-қуатты молайтуға, нерві жүйелерін шыңдауға жаттықтыру.		және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Ошақ» Мақсаты: мергендікке баулу. Шарты. Ойынға қатынасушылар жиылып келіп, кең алаңқай жерді таңдап алады да, қатынасушылар түгел сиятындай етіп, үлкен төрт бұрыш сызады. Енді ойынға қатынасушылар тең екі топқа бөлінеді. Төрт бұрышты «Ошақ» деп атайды. Ошақтың ішінде қай топ қалатындығын жеребе		қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Сайыскерлер» Барысы. Ойынға кезекпен екі баладан қатысады. Тегіс жерге диаметрі бір метрден екі шеңбер сызылады. Шеңбердің ара қашықтығы 20 сантиметрден болуы керек. Әр шеңбердің ішінде бір-бірден шайба жатады. Ағаш таяқпен шеңбер ішіндегі шайбаны ұрып шығару керек. Ойыншылар өз шеңберін қоргай отырып, қарсылстарының шеңберіне шабуыл жасайды. Сайыс үш рет

		Ойынға қатынасушылар екі топқа бөлінеді. Ойын үлкен алаңда өту тиіс. Ортадан көп ойыншы сиярлықтай үлкен төрт бұрыш сызылады. Бірінші топ сол төрт бұрыштың ішіне енеді де, екінші топ сырттан орын алады. Ойын басталған соң сырттағы ойыншылар тік төрт бұрыштың ішіндегі ойыншыларды бір доппен дәлдеп ұра бастайды. Доп тиген ойыншы сызықтың сыртына шығарылады. Егер ол допты денесіне дарытпай, әрі жерге түсірмей қағып алса, сыртқа шығарылғандардың біреуін қайта кіргізіп алады. Тік төрт бұрыштың ішінде жалғыз ойыншы қалғанда, ұтып		тарту арқылы шешеді. Жеребеден ұтқан топ ошақтың сыртында қалады да, жеңілгені ішке кіреді. Сыртта қалған топтың қолында кішірек доп болады. (Оны ертеде сиырдың жүніне бүркіп, алақанмен уқалап, домалатып доп етіп жасайтын болған, қазір резеңке доп пайдаланылады) Сол доппен сырттағылар сызықтың ішіндегілерді ұрады. Доп тиген ойыншы сыртқа шығады. Егер лақтырған допты іштегі ойыншы денесіне тигізбей немесе жерге түсірмей қағып алса, сыртқа шығарылғандардың біреуін қайта кіргізіп алады. Сызықтың ішінде жалғыз ойыншы қалса, ол ұтқан топтың бұйыруы бойынша 10 не 20 рет сызықты айнала жүгіреді. Ол ойын ережесін		қайталанады. Кімде-кім қарсыласының шеңберінен шайбаны екі рет үрып шығарса, сол жеңеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Хоккей ойнауды үйренеміз. (Таза ауада өткізу) **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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;

		жатқан топ оған 10 не 20 рет сызықты айнала жүгіруге айып бұйырады. Ол бұл сыннан сүрінбей өтсе, сырттағы өз тобын түгел ішке кіргізіп алады. Егер айнала алмай, құлап қалса, өзі де сыртқа шығып, ішке ұтқан топ кіреді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Біз – кішкентай спортшылар **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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,		ойдағыдай орындаса, сызықтан шыққан өз тобының бәрін қайта ішке кіргізіп алады. Егер орындай алмай құлап қалса, өзі де сыртқа шығады. Бұл — топтың ұтылғаны болып есептеледі. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Біз әскерміз сап түзеген» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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,		Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Сақа» Барысы: Сақа болатын асық салмақты, ірі болуға тиіс. Ол көбінесе еркек қойлардың, не қошқарлардың асығы болып келеді. Асық ойынында тігілген асықтарды атуға жарамды сақа таңдап

		4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты		орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Тақия тастамақ»** **Мақсаты:** қозғалмалы ойындардың ережелерін және қауіпсіздік техникасын үйрету арқылы		алынады. «Алшы ойыны» сақаның салмақты да алшы тұрғыштығына байланысты. Бұл ұту үшін өте қажет. Ойыншы сақаны өзі жасап алады немесе жақсысын таңдауы керек. Өзге сақаларға қарағанда ірі болып келетін үлкен қошқардың асығын қойлақ деп атаған. Ірі әрі салмақтырақ болатын арқардың асығын да сақа ретінде пайдаланған. Мұндай сақаны құлжа деп атаған. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Денсалықты қалай күтуге болады?» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп,

		өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** **«Түйілген орамал»** Барысы: Ойынға қатынасушылар алаңға жиналады да шеңбер жасап айнала тұрады. Ойынды басқарушы тағайындалады. Басқарушы ортаға шығады да, қолындағы орамалды кез келген бір ойыншыға тастайды. Басқарушы "бір, екі, үш, деп дауыстағанда , ойыншылар жан-жаққа бытырап кетеді. Сонан соң басқарушы орамалдың артынан қуалайды. Орамалды алған ойыншы дереу оны басқарушының қолына тигізбей басқа ойыншыға беріп үлгеруі керек. Сөйтіп, ойыншылар		балаларды ептілікке, жылдамдыққа, батылдыққа тәрбиелеу. **Барысы:** Балалар, шеңбер жасап отырады. Жүргізуші шеңбердің сыртын айнала жүгіріп жүріп, біреулеріңнің артына білдіртпей, тақияны тастап кетеді. Егер қатысушы сезіп қойса, жүргізушіні қуып жетуі керек. Ал, жүргізуші қуған баланың орнына келіп тұра қалуға тырысады. Жүргізушіге жете алмаған бала айыбын төлейді, өнер көрсетеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Ойын ойнап денсалықты нығайтамыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп,		жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен

		орамалды біріне-бірі өткізе береді. Орамалдан айырылып, қалған ойыншы басқарушының орнына шығады. Немесе орамалды ұстап алған басқарушы өз орнына басқа біреуді тағайындап, өзі ойыншылардың қатарына қосылады. Ойын соңында орамалды ұстатпаған тез, тапқыр ойыншы атап өтіледі. Қолына орамал тиген ойыншы оны тек басқа ойыншыға жоғарыдан ғана лаңтырып бере алады. Шеңберден шығуға болмайды. Ойын жылдамдықты, амал-айланы қажет етеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Шабондоздар»		жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға		таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Хан ату»** Барысы: Ойынға көп асықтары бар 2 немесе 4 ұл бала қатыса алады. Үстел алдында отырып, бүкіл асықтарын шығарады (мысалы, 3 адам 10 асықтан). “Хан” түрінде белгі бір асықты тандайды және бір немесе бірнеше асықтарды ортаға қояды,

		Міндеті: Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен		баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Шүлдік»** **Мақсаты:** балалардың қолдарының бұлшық етін жетілдіріп, жылдамдыққа үйрету«Шүлдікті» сызықтың үстіне түсіруге ұмтылу арқылы көз мөлшері, дәлділік пен		сосың оларды қолға алып, кезекпен еденге лақтырады. Егер осы уақытта “хан” алшы қалпында болса, онда осы қалпында тұрған асықпен оны соғу керек. Дәл осылай “хан”, бүк немесе ішік қалпында болса. Соққан асықты қалтасына салып, қатысушы ойынды жалғастырады. Егер ойнаушы”ханға” көздегенде басқа асыққа тигізсе немесе мүлдем тигізбесе, онда ол ойыннан шығады. Асықтарды келесі жинайды және лақтырады. Ойын асықтары біткенше дейін жалғаса береді. Бір ережені ескертуі жөн: асықты лақтырғанда, “хан” асықтардын астында қалуы мүмкін және асықтардан тазаланбайды. Сонда лақтырған: “хан талапай” деп бақырады. Ойнаушылардың бәрі,

		тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара		мергендіктері жетілдіру. **Барысы.** «Шүлдік» ойыны. Ойынға екі басы үшкірленген ұзындығы бір қарыс шүлдік (ағаш) керек. «Шүлдікті» ойнау үшін үлкен шеңбер сызылады, ортасына шүлдік қойылатын шұңқыр қазылады, шүлдік шұңқырдың ішіне емес, үстінде жатуы керек. Әр ойыншының қолында ұзындығы бір метрдей таяғы болуы керек. Ойынға қатынасушылардың санына шек қойылмайды. Ойнаушылардың санына қарай екі топқа бөлінеді. Бірінші болып кезек алған топтың ойыншысы «шүлдікті» қолындағы таяғымен жерден көтеріп алып, жерге түсірмей соғады да, таяғын шеңбердің үстіне тастайды. Ал екінші болып кезек		асықтарға жауылып көбірек алуға таласады.

		көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қалашыққа жеткізу» Мақсаты: балаларды іскерлікке, мықтылыққа тәрбиелеу. Барысы: қазақтың ұлттық ойындарының бірі. Екі қатысушы бір-біріне қарама-қарсы тұрады және гимнастикалық таяқтын шеттерінен ұсталынады. Әрқайсысынан екі қадам арақашықтықта қалашықты орнатады. Қарсыласты тартып алып, қалашыққа жеткен ойнаушы жеңімпаз атанады. Кім таяқты жібереді,		алған ойыншы шүлдікті түскен жерінен алып, қайтадан соққан ойыншының таяғын көздеп, шеңберге қарай лақтырады. Лақтырған кезде таяққа тигізсе, я болмаса, шеңбердің ішіне түсірсе, онда соғушы ойыншы ойыннан шығып қалады. Шүлдікті бірінші болып жерден көтеріп, жерге түсірмей соққан кезде ойыншы тигізе алмаса, ол да ойыннан шығып қалады. Ал лақтырған ойыншы не таяққа тигізе алмай не болмаса дөңгелек сызықтың ішіне түсіре алмаса, онда бірінші ойыншы енді «шүлдікті» шекіп соғады, әр соққанда үш реттен соғады. Сөйтіп, «шүлдік» қай жерге барып түссе, сол жерден дөңгелек сызыққа дейінгі қашықтықты таяғымен өлшеп шығады да, екінші ойыншыға ұпай		

		сол ұтылады		мөлшерін белгілейді. Бірінші ойыншы әлгі себептермен ойыннан шытып қалса, онда екінші ойыншы соғушы болады, ол шығып қалса, үшінші ойыншы соғушы болады. Ойын осылайша барлық ойыншы ойнап болғанша, жалғаса береді. Ойынның шарты бойынша шекіген кезде «шүлдікке» тимей, таяғы жер қауып қалса, ұпайы күйіп кетеді. Шүлдікті екінші рет шекіген ойыншы, оны қолымен ұстап қойса, онда да оның ұпайы күйіп кетеді. Сондықтан «шүлдікті» тек үшінші рет шекігеннен кейін ғана ұстауға болады.		
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ	«Ботақан» мектепалды топ	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Омар мен	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі

		тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен - допты еденге оң және сол қолмен еденге соғуға үйрету (4-5 рет), «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар лрнынан бағдарға дейін ұзындыққа секіруге (қашықтық 80-90 см). үйрету.	тәрбиеленушісі Камшат пен Ясина Арқан Орнынан бағдарға дейін ұзындыққа секіруге үйрету (қашықтық 80-90 см). «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Каусар Лақтыру: допты жұппен лақтыру және оны әртүрлі тәсілдермен (төменнен, басынан, Кеудесінен, еденнен секіргеннен кейін) тұрып ұстауға үйрету (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м).	Айтөре мен Санжар оң және сол қолдарымен 2-2,5 м қашықтықтан көлденең нысанаға лақтыруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет Өрмелеу: гимнастикалық баспалдаққа көтерілу және түсуге үйрету.	Мансұр Лақтыру: допты торға лақтыруға үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен бір аяқтың саусақтарын екінші аяқтың өкшесіне қойып, арқанмен екі аяқпен жүруге үйрету.	Айшанұр мен Медина Секіру: 5 м қашықтыққа алға жылжу арқылы аяқтан аяққа секіруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Айзере мен Аянат Лақтыру: допты жұппен лақтыру және оны әртүрлі тәсілдермен (төменнен, басынан, Ккеудесінен, еденнен секіргеннен кейін) тұрып ұстауға үйрету (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м).
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Назар аударыңыз!!! Жалпақ табандылық!!!				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 03.02-07.02.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 03.02.2025**	**Сейсенбі 04.02.2025**	**Сәрсенбі 05.02.2025**	**Бейсенбі 06.02.2025**	**Жұма 07.02.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарлмасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау 1. Тізбекте бір қатармен тұру, жүру, шашырап жүгіру. 2. Жүру, звеноға бөліну. 3. Б. қ.: қолды жанына түсіріп тұру, аяқ арасын сәл ашып тұру, қолды жанынан жоғары көтеру, керілу. 4. Б. қ.: аяқ арасын сәл ашып, қолды түсіріп тұру, «маятник» кеудені кезектестіріп солға, оңға иілу, әр жанға. 5. Б. қ.: аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолдың саусақтарын айқастырып, бастан жоғары ұстау. «Ағаш жару»- жылдам алға еңкею, қолды алға, төмен, б. қ. келу. 6. Б. қ.: еденде тізені бүгіп отыру, қолды артқа тіреп отыру, аяқты алға созу, жоғары көтеру, түсіріп алға созу, б. қ. келу. 7. Бір орында тұрып немесе шашырап секіру. 8. Жұптасып жүру				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				

ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Балақайға тосын сый» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау.		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті текшелер» **Міндеті:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Біздің қонағымыз – Қарлығаш есімді қуыршақ» (таза ауада) **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді

		Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қандық-сандық»** Барысы. ұлдар ойнайды. Ойнаушылардың саны 2-ден бастап көбейіп кете береді. Ойын ойнаушылары		және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қамалды қорғау» Барысы. Ойынға мосы, ол болмаса орындық және жүннен жасалған доп керек. Ойынға қатынасушыларға шек қойылмайды. Ортадан үлкен шеңбер сызылады. Ойнаушылар сол шеңберді бойлай қатарласа тұрады. Шеңбердің ортасына «қамал», яғни мосыны немесе орындықты қояды да бір ойыншы соны қорғаушы болады.		қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ойын:** «Үш ақ» **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Біз аязда қорықпаймыз.» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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;

		капитандармен екі құрамаға бөлінеді, қайсылары ережелерді сақтауын байқап тұрады. Алаң ортасына әрбір құрамадан бір-бір ойнаушыдан бірінші жұп шақырылады. Бір-біріне арқасымен қарама-қарсы тұрып, олар шыңтақтармен ұстасады. Жүргізушінің бұйрығы бойынша әркайсысы өзінің қарсыласының аяқтарын жерден (едеңнен) көтеріп алуға тырысады. Бұны жасауға оңай емес, өйткені жүргізушінің белгісі бойынша екеуі жартылай отыру қалпына отырады. Қарсыласын көтеріп алған жеңіске жетеді. Көп жеңіске жеткен құрама жеңімпаз атанады. **Тобы:** «Айналайын»		Шеңбер бойында тұрған ойыншылар доппен қамалды атқылай бастайды, ал қорғаушы болса, допты «Қамалға» тигізбеуге тырысады. Кімде-кім допты «Қамалға» тигізсе, сол қорғаушымен орын ауыстырады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «Ұшқыштар»** **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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		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); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық

		ересек тобы **Тақырыбы:** «Алақанмен шапалақтап, аяқпенен топылдатамыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Секіру. 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; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен		биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қардан жасалған тир» Мақсаты: ойыншыларды дәлдікке, мөлшерлей		болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қап киіп жарысу» Мақсаты: сызықтың екінші басына алдымен жету. Барысы: Жарысатын жердің ені бір жарым метрдей болады және 4—5 қатар жолақ жол созылып қойылады. Жолдың қақ ортасына жарысатын адамдардың санына сәйкес етіп кенеп қаптың аузын ашып қою керек. Ойын басқарушының командасы бойынша сызықтың бірінші басында қатарласып тұрған ойнаушылар жарысып жүгіре бастайды. Жолында жатқан қапқа жетісімен, екі аяғын оның ішіне

		сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қысқа жүгірістер» Мақсаты: шапшаңдыққа, төзімділікке тәрбиелеу. Барысы: Қасында жүгіріп келе жатқандардың бәрін озам деп тырысып,		білуге, өз мүмкіншілігін дұрыс бағалай білуге үйрету. Барысы: Бұл ойын қыста ойналады. Ертеде бұны «дәл тигіз» деп атаған. Ойынға жиналғандар алаңды жерге жиналып келіп, аққала соғады да, оның бетін тегістеп үш жерден шеңбер сызады. Сонан соң аңқаладан 10—15 метр немесе одан да алыстау жерден лақтыратын орын белгілейді. Ол — ойынға қатынасушылардың жасына байланысты. Ойынға қатынасатын жастар қардан сығымдап жасаған доптарымен жаңағы сызылған шеңберлерді көздеп лақтырады. «Доп» ортадағы кішірек дөңгелекке тисе, ол 10 ұпай алады. Одан кейін орта шеңбер-5 ұпай, ал ең үлкен шеңбер —1 ұпай. Ал шеңберге тигізе		тығып, тез киіп, екі қолымен жоғары көтеріп, ілгері секіріп жарыса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Денсаулықтың құпиясы» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг

		бүкіл аяқ күшімен жүгіруге қажеті жоқ. Мында өзінің төзімділігін көрсетуі маңызды. Қашықтықты өлшейді және барлығы бірге “жалаушадан жалаушаға дейін”, ортаңғы темппен жүгіреді. Жүгіріп келді – тоқтады, барлық бірге бұрылып кері жүгіреді. Осылай бірнеше рет. Біреулері шыдай алмайды. Барлықтармен бірге жүгіруге шаршасаң – тоқта, ойыннан шығасын. Әрбір жаңа қысқа жүгірісітен жүгірушілердің саны азайяды, аяқ шеңінде жеңімпаз анықталады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы		алмағандар ұпайдан құр қалады. Кім ортадағы кішкене шеңберге көп тигізсе, сол көп ұпай жинап, жеңіске жетеді. Ұпайларды санап, қадағалап тұратын бір ойын басқарушы тағайындалады. Ол кімнің ұпайы қанша екенін мұқият бақылап тұрады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Шымыр болам десең – шынық!» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр		элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында

		Тақырыбы: «Денсаулықты қалай күтуге болады?» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6		қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.		тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Жаңылма»** Мақсаты: ынтымақтыққа, аңғарымпаздыққа үйрету. Барысы: Бір топ бала жиналып келіп, қол ұстасып, дөңгелене тұрады да, ортасынан санамақ айтып бір баланы ортаға шығарады. Шыққан бала өлең, тақпақ, әңгіме айтып тұрып кез келген жерінде жата қалады, не болмаса құлағын ұстайды, басын

		рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық		Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** **«Жүйріктер жеңеді»** **Мақсаты:** ұжымдық әрекет жасауға, шапшаңдыққа, тыныс мөлшерін ретті, қалыпты басқара білуге үйрету. Барысы: Ойынға қатынасушылар көк және сары топ болып екі топқа бөлінеді. Бір төбенің үстіне ойыншыларға түгелдей жетерлік мөлшерде көк және сары таяқшалар тасталады.		сипайды, тағы сол сияқты іс-әркеттерді жасайды. Оның өлең, тақпақ, әңгіме айтып тұрып істеген қимылдарын қайталай алмай қалған бала айыпты болып, өлең айтады, билейді, әңгіме айтып күлдіреді.

		шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қармақ» Мақсаты:** жылдамдыққа, шапшаңдыққа тәрбиелеу. **Барысы:** Ойынға он шақты бала қатыса алады. Ортаға «балықшы» шығады. Қолында бір ұшына доп байлаған ұзын жіп болады. Балалар жіп жететін қашықтықта «балықшыны» айнала тұрады. «Балықшы» допты төбесінен айналдыра үйіріп бір баланың басына тигізуі тиіс. Балалар «балықшының»		Ойынды жүргізуші ретінде басқарушы тағайындалады. Ол төрешілік міндетті қоса атқарады. Төрешінің белгісі бойынша ойынға қатынасушылар белгіленген көмбеге қарай тұра жүгіреді. Жеткен ойыншы өз командасының түсіне сай бір-бір таяқшаны алып кері жүгіреді де, сөре сызыққа әкеп қояды. Қай түсті топтың ойыншылары өз командасының бояуына сәйкес таяқты белгілеген мерзімге көбірек алып келсе, сол топ жеңеді.		

		қармағына ілікпес үшін суға сүңгіп, немесе тез жүзіп кетуі керек. Бірақ жіп жететін қашықтықтан алыстауға болмайды. «Қармақ» басына тиген бала «балықшы» болып ортаға шығады. Ойын жалғаса береді.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен - допты еденге оң және сол қолмен еденге соғуға үйрету (4-5 рет), «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Дарын лрнынан бағдарға дейін ұзындыққа	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Омар мен Мансұр Арқан Орнынан бағдарға дейін ұзындыққа секіруге үйрету (қашықтық 80-90 см). «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айсұлтан мен Айшанұр	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар оң және сол қолдарымен 2-2,5 м қашықтықтан көлденең нысанаға лақтыруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айсұлтан мен Айшанұр Өрмелеу: гимнастикалық баспалдаққа көтерілу және түсуге үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Дарын Жүгіруден биіктікке секіруге (бардың биіктігі еден деңгейінен 50 см) үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан Арсен орындықта жүру, одан секіруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Каусар 6 м қашықтыққа алға жылжумен аяқтан аяққа секіру.тепе-теңдік: түйреуіштер арасында шұлықпен жүру (олардың арасындағы қашықтыққа 30 см) үйрету. «Ботақан» мектепалды

		секіруге (қашықтық 80-90 см). үйрету.	Лақтыру: допты жұппен лақтыру және оны әртүрлі тәсілдермен (төменнен, басынан, Кеудесінен, еденнен секіргеннен кейін) тұрып ұстауға үйрету (балалар арасындағы қашықтық 2,5 м).			топ тәрбиеленушісі Ерсұлтан мен Абдуллах Тепе-теңдік: допты алға қарай итеріп, орындықта төрт аяқпен жүруге үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Дұрыс қалып — сіздің балаларыңыздың денсаулығының кепілі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 10.02-14.02.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 10.02.2025**	**Сейсенбі 11.02.2025**	**Сәрсенбі 12.02.2025**	**Бейсенбі 13.02.2025**	**Жұма 14.02.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім лентамен 1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет 2.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру (5-6 рет) 3.Б.қк.аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру. 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек) ІІІ-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (Жел үілдейді у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						

ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Сиқырлы дорба» **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер,		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Әжемнің сыйлықтары» **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.)	ые	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы: «**Секіргіш қоянға қонаққа барамыз**»** **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы

		жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Судағы жасырынбақ» Мақсаты: Ойын суда жүзе білуге, дыбысты айыра білуге, сезімталдыққа үйрету. Барысы: Ойынға қатынасушылар суға түсерде резеңке қалпақ киеді. Онымен көздері де		туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Тартыс»** Мақсаты: балалардың дене, білек күшін сомдауға, төзімділікке үйрету. Барысы: залда өтетін болса, еденге кілем төселеді. Ойынға 4-10 адам қатынасады. Ойынға тек ер балалар қатынаса алады. Ойыншылар тепе-тең екі топқа бөлінеді, екі-екіден жұптасып тұрысады. Ортаға екі жұп шығады. Бірі екіншісін арқалап алады. Белгі бойынша олар бір-біріне жақындаса бастайды. Мақсаттары бірін-бірі аударып кету. Тартыс		түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Арқан тартыс»** **Мақсаты:** қимыл бірлігін қалыптастырып, ұжымдық іс-әрекетке тәрбиелеу. Барысы: Ойынға ұзындығы 10 метрдей жуан кендір арқан керек. Ол арқанның тең ортасынан орамалмен орап белгі жасайды, белгінің екі жағынан бір жарым-екі метрдей жерден тағы да жоғарыдағы тәртіппен белгілейді. Ойынға қатынасушылар тең екі топқа бөлінеді. Олардың саны 10—12 адам болуы мүмкін, ойыншылар бойларына қарай қатар түзеп тұрады. Ойын

		жабық болады. Қалпағы жоқ ойыншы ортаға шығады. Оның қолында қоңырауы болады. Қалпақ киген барлық жүзуші қоңырау соғып жүрген баланы іздейді. Қоңыраушыны ұстап алған бала қалпақты қоңыраушыға кигізеді де, қоңырауды өзі алады. Өзі қуып жүргендерге ұстатпауға тырысады. Ойынға 20—30 жүргізушінің қатынасуына болады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Отбасындағы ағаларым сияқты жаттығамын!» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды,		басталады. Егер арқадағы ойыншының бір жері жерге тиіп кетсе, жеңілген болып есептеледі. Ойынға келесі екі жұп шығады. Олар да осылай тартысады. Ойын жалғаса береді. Қай топ көп аударса, сол топ жеңген болып есептеледі. Артынан ойыншылар бір-бірімен орын ауыстырады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Бізге қонаққа маймыл келді!» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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		басқарушының берген командасы бойынша қатар түзеп сапта түрған ойыншылар оң жақ шетінен бастап қатар санын «бір, екі, үш»... деп сол жақ шетіне дейін санап шыгады. Сөйтіп тақ жағы бір бөлек, жұп жағы бір бөлек бөлініп шығады. Күн ілгері сызып қойған үш сызықтың ортасына арқандағы үш белгінің екі шеткісін дәл келтіріп керіп тұрады да, арқанның шеткі белгісінен бастап ұшына дейін ойыншылар қос қолдап ұстап тартып тұрады. Содан соң ойын басқарушының берген командасы бойынша екі топ тартысқа түседі. Ойыншылардың мақсаты — тартысқа түскен екі топ бірін-бірі тартып, жердегі орталық сызықтан бұрын сүйретіп өткізіп әкету. Екі топтың қай жағы орталық сызықтан қарсы топты бұрын сүйреп

		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); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-		(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); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен		өткізіп әкетсе, сол жағы ұтқан болады, жеңген жағы бәйгесін алады. Ойынды осы жоғарыдағы тәртіппен жүргізе беруге болады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** « Африкаға саяхат» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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

		бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек		шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Ақ сандық пен көк сандық» Мақсаты: балалардың екі білегі пен белдің көтеру қуатын арттыру, ауыр жүк көтеруге дағдыландыру. Барысы: балалар бір жерге жиналып алып екі-екіден болып, екеуі екі жаққа қарап бірінің арқасына бірі арқасын келтіріп, екі білектерін айқастырып, бірін-бірі іліп алады да, «ақ сандық», «көк сандық»		қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған

		көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ақ серек, көк серек»** **Мақсаты:** шапшаңдыққа тәрбиелеу. **Барысы.** Бұл ойынға қатысушылар аттасу, ат жасыру арқылы екі топқа бөлінеді. Ашық алаңда ұл қыз аралас ойнай береді. аралары елу де алпыс метр қашықтықта екі топ қарама қарсы қарап тұрады. Екі жақ «қолға түсетіндер» үшін арнайы шеңбер сызып қойады. Ойын жеребе бойынша басталады. Ойын бастайтын жақтың басшысы: Ақ серек, көк серек, Бізден сізге кім керек? - деп сұрайды. Ал, қарсы		деп кезектесіп көтереді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Топтағы досым» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен		кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ақ терек пен көк терек»** **Мақсаты: балаларды тездік пен өжеттікке дағдыландыру.** Барысы: ойыншылар екі топқа бөлініп, қатар тізіліп, кең аралық қалдырып бір-біріне, қарама-қарсы қарап тұрады. Әр екі жақ өздеріне бірден бастық сайлайды. Әр екі жақтың бастығы нені айтса басқалары еріп соны айтады. Бірінші жақтың бастығы екінші жақтың бастығына қарап: Ақ терек, көк терк, Кесіп алдым бәйтерек. Таңдап алу еркіңде, Бізден сізге кім керек,- дейді, екінші жақтың бастығы бірінші жақтың бастығына жауап береді: Өзі шебер өнерлі,

		жақ -ай керек ау, ай керек, Айдың жүзі дөңгелек. Ақ серек пек көк серек, Шауып алдым байтерек. Сонау тұрған...өзі керек, -деп қарсы жақтың ойыншысының біреунін сұрайды. Сонымен ол ойыншы келгенде қарсы жақтың ойыншылары түгел алақандарын жайып тұарады. Келген ойыншы қатардың алдынан кесіп өтіп өзін ұратын адам таңдайды. Топтың алдын үштен артық кесіп өтуге болмайды. Егер үш рет өткенде де ешкімнің алақанын ұрмаса, ол ойыншының өзі қолға түседі. Ойыншы өзін қуып		жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында		Барлық істе өнерлі. Оқуда да жақсы екен, Бізге ... сол керек - дейді. Осы аты аталған бала өз тобына шығып, алақандарын жайып қарсы алуға дайын тұрған қарсы жақтың балаларның алдына келіп, қалаған біреуінің алақанына бір салып, өзінің тобы жаққа қарай тұра қашады. Алақанына ұрған бала ұрып қашқан баланы қуып, оны тобына жеткізбей ұстауы қажет. Егер ұстай алмаса, сол бетінде бірнші жаққа барып қосылады. Ұстап алса жетелеп акеп, өз тобына қосады. Өстіп, ойын жалғасып, енді екінші жақтың бастығы бірнші жақтың бастығына қарап: Ақ терек, көк терк, Кесіп алдым бәйтерек. Таңдап алу еркінде, Бізден сізге кім керек,-дейді. Бірнші жақтың бастығы: Көп таныған белгілі,

		жете алмайды ау деген біреуінің қолын ұра салып қашады. Жеткізбей өз қатарына барып болса қуғыншы «қолға түскен» болады.қуғыншы қуып жетсе, қашқан ойыншы ұсталады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Футбол ойнап үйренеміз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен		тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Бүк-шік»** Барысы: Бұл ойынға қатысушылардың санында шектеме болмайды, онда әуелі мәлім бір жерден көмбе жасап, соған біреу бірден асық тігеді де, қаншалық алыстан атуды өздері белгілеседі. Ойын алдында, асық ойынының басқа түрлерімен ұқсас сақа үйіріп, кезек алады. Одан соң бірінші кезек алған ойыншы әуелі		Барлық істе үлгілі. Таңдап алсақ сіздерден... бізге сол керек. -дейді, осы аты аталған бала да, алдыңғы баланың істегенін істейді. Ойын осылайша жалғасып, бірнің баласын бірі ұтып, ақырында қайсы жақ көп ұтып алса, сол жақ ұтқан болып, ұтылған жақ өнер көрсетеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Епті және төзімді боламыз!» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен

		тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт		белгіленген жерден тігілген асықтарды көздейді. Егер онда сол майданда тігілген асықтарды түгел ұтып әкетеді де, басқа ойыншылар тағы бірден асық тігеді. Бірнші ойыншы жалғасты ата береді. Егер сақа тигенде бір бүк, бір шік болып түссе, яғни сақасы бүк, тиген асығы шік немесе сақасы шік, тиген асығы бүк болып түссе, онда сақасы тиген сол асықты алады да, сақасы тиген жерден басқа асықтарды жалғасты көздейді. Ал тігілген асықтарға сақасын тигізе алмаса тигізген күнде де сақалы алшы тұрып, жоғарғыдай тізілген асықтарды түгел ұтып кетуге келмесе немесе сақа мен асықтың бірі бүк, бірі шік түсіп, бір асықты ұту орайы болмаса, онда бұл ойыншы қалып, кезек		тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше

		алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. **Ұлттық ойын-ұлт**		екінші ойыншыға өтеді. Ол асық көздегенде, бірнші ойншының сақасы тізілген асықтардың басынан бастап атады. Ал, бірнші ойыншының сақасы тізілген асықтардың ретін бұзып кеткен болса, онда түрлі ұтыстың біріне келтіріп, ұтып алғаннан кейін барып, тізіліп тұрған асықтарды көздейді. Әр жолы асық атқанда, қалған ойыншының сақасы түскен жерінде жатады. Екінші жолы асық ату кезегі келгенде, сақасы жатқан сол орнынан қозғалған асықты не тізілген асықтарды көздейді. Сақаның орнын ауыстыруға немесе қайтадан көмбеге апарып атуға болмайды.		мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Алшы ойны»** Барысы. Ойыншылар алдымен көмбеге бір-бірден асық тігеді де, құдды басқа асық ойындарына ұқсас, ішінен ойыншылардың біреуі бәрінің сақасын жинап алып үйріп, кезек

		қазынасы: «Қызыл асық» **Барысы:** «Қызыл асық» әдетте екі адам да, көп адам да ойнай береді.онда екі жақ немесе ойынға қатысушылар бір келкі жақсы асықтан төртеуін таңдап алып, алдын ала көрсетілген ойнын, түсіретін асықтарын, яғни төрт алшы, төрт тәйкі, төрт бүк, төрт шік, бір алшы, бір тәйкі, бір шік, бір бүк түсіру қатарларды қамтиды. Мұнда сақа үйіріп, жүріс кезектерін алып болған соң ойын бастаушы жақ алдымен төрт асықты үйренеді. Ал үйренген кезде қарсы жақ ұтылған болады да жалғастырып үйреді. Ал үйренген кезде қарсы жақ айтқан				алысады. Осы барыста алшы-бірнші, тәйкі-екінші, бүк-үшінші, шік-төртінші болып жүріс кезегін белгілеседі. Егер кезек алсып, асық үйрген кезде бірнеше сақа қатарынан бір тұрыста түсіп қалса, онда сақаны қайта үйруге тура келеді. Осылайша әр бір ойыншының асық ату өшіреті белгіленіп болғаннан кейін, ендігі жерде ойыншылар көмбенің бір жақ жанына барып, әр кім өз сақаларын өздері үйреді. Осы кезде алшы түскен сақаның иесі сақасы түскен жерден көмбеге тігілген асықтардың біреуін атады. Осы барыста атылған асық пен сақа бір түста түссе (яғни, асық та, сақа да алшы, тәйкі не бүк, шік болып түссе), онда ойыншы атқан асығын алады. Ұтылған асықтың иесі көмбеге тағы бір асық тізіп қойады. Егер

		асықтарды дәл түсіре алмаса, онда өзі ұтылған болады да, ойынды ендігі адамға өткізіп береді. Егер басқалай бәс тігілмесе, тек асық ұтқан ойын болса, қолындағы асығын ұтқызып алған ойыншы, қарсыласынан асық қарыз алып, ойын жалғастыруға болады. Бұның бәрі де ойыншылардың алдын ала келскен шарттары бойынша жалғасады.				атлған асық пен сақа ұқсап бір тұста түспесе, яғни сақа алшы болып атлған тәйкі, бүк не шік болып түссе, онда жалғасты асық ата береді. Тек сақасы алшыдан басқа тұрыста түскен жолы ойыннан қалады.
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен - арқанмен бүйірмен жүруге түйрету. «Ботақан»	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Омар Тепе-теңдік: бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың саусақтарына	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар орнынан бағдарға дейін ұзындыққа секіруге үйрету (50-60 см).	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерсұлтан мен Дарын Ұзын арқанмен секіру (ересектер айналады), арқанмен жүгіруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет Бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсаудан құрсауға екі аяқпен секіруге үйрету.

		мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Лақтыру: бір қолмен дриблинг, заттар арасында алға жылжытуға үйрету.	бекітіп, арқанмен жүруге үйрету. «Қарлығаш» ересек топ тәрбиеленушісі Злата мен Варвараға Лақтыру: сөмкелерді иықтан көлденең нысанаға оң және сол қолмен 3 м қашықтықтан лақтыруға үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Медина Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, көрші аралыққа өту. Тепе-теңдік: қолдар бастың артында, орындықта жүруге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен допты жоғары лақтырып, оны екі қолмен ұстауға үйрету.	
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Ата-аналардың балалардың денсаулығын нығайтудағы және оларды салауатты өмір салтымен таныстырудағы рөлі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 17.02-16.02.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 17.02.2025**	**Сейсенбі 18.02.2025**	**Сәрсенбі 19.02.2025**	**Бейсенбі 20.02.2025**	**Жұма 21.02.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы		І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім 1. Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.қ.келу (5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.иықты жоғары көтеру 2.бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу 2.отыру 3.тұру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.алға қарай еңкею 2.б.қ.келу (5-6 рет) 5.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастапқы қалыпқа келу. ІІІ-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.				

ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Достығымыз жарасқан» **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы: «** Көңілді жұлдызқұртқа қонаққа барамыз (таза ауада) (стандартталмаған жабдықтарды қолдану)**»** **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.)		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы: «** Қуыршақ Серік қонаққа келді» **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді

		пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ала күшік»** **Мақсаты: сақтыққа баулу.** **Ойынның шарты:** бала қауіпті бейнеге қарсы келе жатып, өзіне белгі берілмейінше қашпайды. Бұл әрекет баланы қиындықты жеңе		және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қасқыр мен лақтар»** Ойынның шарты: бұнда бас қасқыр болады, ал қалғандары лақтар. Санамақ санап, қасқырды таңдап алады. Ара қашықтығы 10-15 метр қора мен өріс сызылады. Ойнаушы балалар үйлерінде тұрып: Бөрте, бөрте, бөрте лақ, Бөрте лақ тым ерке-ақ. Кетесің кейде секеңдеп, Байламаса көкем кеп. Осы өлеңнен кейін бәрі дүркіреп жүгіріп,		қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Бос орын»** **Мақсаты:** балалардың күшін сынау, ерік-жігерін қайрауға және тәртібін бақылауға бағыттау. **Барысы:** Ойында бала өзіне тең жақтас іздейді, оған көңіл бөледі, балалардың қарым-қатынасына да әсер етеді. Сол сияқты ойын элементтері тәртібін бұзбауға шақырады. Ойынды өткізу тәртібі бойынша бір-бірінің қолдарынан ұстасып шеңбер жасап дөңгелене тұрған балаларға тәрбиеші. «Кім біздің арамызда тез жүгіре алатынын тексерейік!» дейді. Балалар шеңбер жасаған бойда еденге

		білуге, батылдыққа баулыса, сонымен қатар мінезін басқара білуге үйретеді. Тәрбиеші жерге дөңгелек шеңбер сызады. Бұл ала күшіктің үйшігі, бұдан 2-3 қадам жерге тағы сызық түседі, бұл сызыққа балалар жете алатындай болуы керек. Осы сызықтан 20-25 адамдай жерге екінші сызық сызылады, бұл балалардың ала күшіктен қорғанатын жері. Мұндай дайындық балалардың көңілін сөзсіз сақтыққа аударады. Тәрбиеші ойын шартымен таныстырады: Міне, жатыр ала күшік, Табанына мұрнын тығып. Маңғазданып тыныш жатыр, Бірде қалғап, бірде		өріске беттейді. Оларды алаңның ортасындағы қасқыр қуып береді. Қолға түскен лақтар ойыннан шығып, келесі ойынға кіреді. Кім қасқырға ұсталмаса, ол жеңген болады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «**Түрлі түсті кілемшелер. (Таза ауада өткізу)**»** **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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		отырады. Тәрбиеші шеңбер сыртында айналып жүріп: бір, екі, үш – ал жүгір дейді. Тәрбиеші бос орынды иемдену үшін қай бағытта жүгіретінін күні бұрын түсіндіріп қояды. Тәрбиеші мен бала шеңберсыртымен қарама-қарсы жүгіреді. Тәрбиеші бос орынға баланың бірінші болып келуіне мүмкіндік жасайды. Бала шеңберді айналып жүріп тәрбиешінің сөздері мен қимылдарын қайталайды. Келесі жүгіргенде тәрбиеші өзі бос орынға бірінші боп тұруы қажет. Енді орынсыз қалған бала ойын бастаушының рөлін атқарады. Жеңген баланы қол шапалақтап, мадақтап отыруы қажет. Ойын ережесі бойынша, серіктестікке ойынға қатыспаған баланы тарту керек.

		ұйықтап. Жақын барып оятайық, Үрмес пе екен, байқайық. Ойын барысында тәрбиеші «Ала күшік» рөлін өзі атқарады. Оның ұсынысымен балалар бір – бірінің қолынан ұстап, сызыққа жақындайды. Ортаға бір бала шығып өлең айтуы тиіс, қалғандары оны қайталайды. Осы өлеңнің соңғы шумағы айтылғанда, балалар итті түртеді және сипалайды. Ит өзін балалар келіп түртіп, сипағанша көзін ашпай жатады. Кенеттен көзін ашқан ит арс-арс етіп үреді де балалрды қуады. Ал балалар үйлеріне қарай қашады. Балалардың соңына түскен ит сызыққа		(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); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу,		**Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Орамал» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-

		жеткенше ұстап қалады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Мұқият болайық» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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		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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Асау мәстек»** **Шарты:** Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см –дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға Былай дейді. Ер екеніңді білейін, Ешкі сойып берейін. Тақия алсаң еңкейіп, Құламасаң теңкейіп. Ерлігіңе сенейін, Ойын шартын қабылдап, ортаға шыққан бала: Асау мәстек бұл болса Үйретейін көріңіз Маған таяқ беріңіз!- дейді де таяқпен арқаннан асылып		бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Алақан**

		қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру		жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «**Досыңды сенімді қимылдауға үйрет» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып		**соқпақ»** **Барысы:** Ойынға қатысушы балалар үйге немесе оңаша жерге жиналады да дөңгелене отырады. Орталарынан бастаушы белгілейді.Оған сүлгі (орамал)беріледі.Бастаушы шеңбер ішін айнала жүріп біреуге – Алақанды тос!-дейді.Ол тосқан кезде бастаушы оның алақанына сүлгіні тигізіп-Сүлгі қайда?-деп сұрайды.Сонда ойыншы «анада» -деп бір баланың атын атайды.Аты аталған ойыншы орнынан тұрып алақанын тосады.Бастаушы-сүлгі қайда?-деп атын айтады.Ойын осы ретпен жалғаса береді.Жақсы өлең айтып ән салғандар ұпай жинайды. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Хайуанаттар бағы» **Міндеті:** Негізгі

		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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Атқаума» Барысы: Ойынды 6 бала 3-3-тен бөлініп ойнайды.Бір бала сол қолымен өзінің оң қолының білезігінен ұстайды.Содан кейінгілері де солай істейді де бір-бірімен қолдарын айқастырады.Үшінші бала көзі таңылулы күйде екінші баланың айқасқан қолына отырады.		алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау;		қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

		Қолдасып тұрған балалар: -Атқаума, атқаума –деп қаумалай көтерген бойы мөлшерлі жерге дейін жетеді.Бірінші бала ақ сандық,көк сандық десе, көзі таңулы бала -көк сандық, көк сандық деп жауап береді. Қаумалап келе жатақан балалар: Бақа, бақа, балпақ, Басың неге жалпақ? Бұтың неге талтақ? Көзің неге тостақ? Бұған көзі таңулы бала былай деп жауап береді.:- Темір терсек көп киіп, Басым содан жалпақ. Теуіп, теуіп қашырды, Бұтым содан тостақ! Балалар қолдарын жіберген кезде бала құлап түссе,айып тартады.Құламай тік түссе қалған текі бала көтеріп жүре		Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Боран»** **Материалдар:** Бұл үлкен кең залда болады. Бұл ойынға қажетті заттар «боран» киімі (ақ түсті бет перде, гимнастикалық қабырға болуы тиіс) Ойын шарты: ойынға 8-10 бала қатыса алады. Бір баланы боран		Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол,

		береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Біз ортақ бір отбасымыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды		киімін кигізіп, қалған балалар боран алып кетпеуі үшін, Боран у-у-у деп келе қалғанда гимнастикалық қабарғаға өрмелеп шығуы керек. Боран соғып балаларды бір айналып өтеді. Ұсталып қалған баланы, боран алып кетеді. Ойын 2-3 рет қайталанып ойналады.		бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Сақ құлақ»** Мақсаты: балалардың зердесін дамытып, өнерге деген құштарлығын арттыру. Шарты: Қатынасушылардың арасынан бір ойын жүргізуші тағайындалады. Ойнаушылар қаз-қатар түрегеліп тұрады немесе қатарласа отырады. Бірақ бір ойыншы мен екінші ойыншының арасы бір метрдей алшақ болуға тиіс. Ойынды бастаушы (І-ойнаушы) естілер-естілмес дауыспен бір-екі сөзді бірақ рет айтып қалады. Сол сөзді қағып алған 2-ойнаушы үшіншіге, үшінші төртіншіге, төртінші одан әрі тез-тез айтып, онан әрі жеткізе береді. Олардың бәрі сөздерді бір рет қана

		орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру.				айтып, тым-тырыс отырады. Айтылатын сөйлем екі не үш сөзден құралған шағын болуы керек. Оның бір мүшесі өз құрамындағы дауысты немесе сөз басындағы ұяң дыбыстардың естілу жөнінен екі ұшты, яғни басқа бір дыбысқа ұқсас сөз болуы қажет. Мысалы, тарғақ көрдім — жарғақ көрдім, борсық көрдім, тағысын-тағылар. Ең соңғы ойнаушы ойын бастаушыға сыбырлап өзіне жеткен сөзді айтады. Егер сөз дұрыс жеткен болса, ойын тағы да үш рет басқа сөздермен қайталанады. Егер сөз бұзылып жеткен болса, бастаушы соңғы ойнаушыдан бастап І-ойыншыға қарай сыбырмен ғана тыңдап, сөзді бұзушы кім екендігін анықтайды. Сөз бұзған ойнаушы ең аяққа барып тұрады да, екі-үш ауыз

		Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** **«Арынды арқан»** **Мақсаты:** жылдам қимылдауға: тез шешім қабылдауға үйретеді. **Шарты.** Ойын жүргізу үшін 2—3 не				жаңылтпашты қайталап дұрыс айта алмаса, ұпай тартады. Ұпай келісім бойынша не өлең айту, жұмбақ шешу немесе бір өнер көрсету (мысалы, сурет салу, үлгі қию, есеп шығару т. б.) арқылы орындалады.

		4 метрдей арқан керек. Ойнаушылар кең жазық алаңға келіп жиналған соң араларынан бір ойыншыны ойын жүргізуші етіп сайлап алады. Сонан соң ойын жүргізуші қолына арқанды алып, жиылған топтың ортасына келіп тұрады да, «Ойынды бастадым,» — деп дауыстайды. Содан соң ол арқанның түйілген басынан ұстап, шеңбер бойымен ортада тұрған ойыншыларды орай айналдырады, ал ойнаушылар болса, секіріп тұрып арқанды аяқтарының астынан жібере береді. Кімде-кім еекіріп арқанды жібере алмай қалса, не басып кетсе, онда жаза тартады, көпшіліктің				

		ұйғаруымен ортаға шығып өнер көрсетеді және ойын жүргізушімен орын ауыстырады. Ойын жалғаса береді. Ойынның екінші түрінде секіре алмай, арқанды ұстап қалған ойнаушылар ойыннан шығып отырады, сөйтіп бір ойыншы қалғанша арқанды айналдыра береді. Осылайша қалған бір ойыншы жеңімпаз атанады. Келесі үшінші түрін де топқа бөлініп ойнауға болады. Онда да арқанды ұстап қалған ойыншылар ойыннан шығып отырады да, қай топтың ойыншылары бұрын шықса, сол топ ұтылған болып есептеледі.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айлин мен Санжар шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанауға үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Тепе-теңдік: қолдар бастың артында орындықта жүруге үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Дарын Арқан Бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсаудан құрсауға екі аяқпен секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Көзайым өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіруді үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Медина мен Айшанұр сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүруге үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Айым Айзере Лақтыру: допты 3,5-4 м қашықтықтан баскетбол сақинасына лақтыру өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға көтерілу және рельстерді өткізбестен төмен түсу; арқан баспалдақтарына өрмелеуге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Мединаға өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіруді үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Камшат пен Роза Лақтыру: допты жұппен лақтыру және оны әртүрлі тәсілдермен (төменнен, басынан, Ккеудесінен, еденнен секіргеннен кейін) тұрып ұстауға үйрету (балалар арасындағы қашықтық

						2,5 м).
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут. «Балаларға өрмелеуге және жорғалауға кедергі жасамаңыз!»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 24.02-28.02.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 24.02.2025**	**Сейсенбі 25.02.2025**	**Сәрсенбі 26.02.2025**	**Бейсенбі 27.02.2025**	**Жұма 28.02.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы		I-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру II-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде басты домалатып қозғалту.(5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде иықты кезек-кезек,жоғары көтеріп,төмен түсіру (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде алға қарай еңкею,қолды жерге тигізу. (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек) III-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (қасқыр ұлиды у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,шәйнек қайнайды ң-ң-ң)				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				

ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Сыйлық толы жәшік» **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Кәнеки, аңдар, бізге құлақ салыңдар!» **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Тиін балаларға қонаққа келді» **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, епті лікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті

		салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Жалауша»** **Міндеті:** әртүрлі тапсырмаларды		Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** "Ұшты-ұшты" **Мақсаты:** Ойын қатынасушылардың сезімталдығын шыңдап, тез жедел ойлай біліп, нақты әрекет жасауға, іштей жинақы болуға қалыптастырады. **Шарты.** Ойынға қатынасушылар орталарынан ойынды басқарушы сайлап алады. Ойын бастаушы ойынға қатынасушыларды столды айналдыра отырғызады немесе шеңбер құрғызып дөңгелене тұрғызады да, ойнаушылардан оң жақ сұқ қолын столдың үстіне тигізе көтеріп, «ұшты-ұшты» деп отыруларын сұрайды, өзі де солай істеп көрсетеді. Бұдан кейін ол: — Мен ұша алатын затты		газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Көги гөк»** **Шарты:** Ойынға қатынасушылар жиналып келіп, тақпақ айтып, араларына бір қызды «кемпір» етіп сайлайды. Қалғандары қаз болады. «Кемпір» шетке шығып тұрады. Қалған ойыншылар қаздай тізіліп, бірінің соңынан бірі ұстап: Гөк, гөк, көги гөк, Гөк, гөк, көги гөк. Гөк, гөк, көги гөк,— деп, қаздың жүрісіне басып оң мен солға шайқалып, «кемпірдің» қасына

		орындау кезінде балаларды кеңістікте үйлестіру мен бағдарлауға үйрету. Ойын арқылы есту зейінін дамыту. Ойын барысы: Балалар үйірмеге кірді ме? Жалаушаны көрді ме? Кімге беру керек, кімге беру керек, Туды кімге беру керек? Шығыңдар, Арнұр, шеңберге, Алыңдар, Арнұр, құсбелгі! Шығыңдар, шығыңдар, алыңдар, Жоғарыда туды көтеріңдер! Балалар шеңберде тұрады, ортасында жалауы бар бір бала бар. Сөздерден кейін: "шығыңдар,		атап, «ұшты» деп қолымды көтергенде, бәрің де тез қолдарыңды көтеріп, алақандарыңды жазып, «ұшты-ұшты» деп қалықтатып тұрасыңдар. Бұл «ұшқандарың»: «Мысалы, «қаз ұшты» десем, сендер де «ұшыңдар». Енді мен әдейі өздеріңді жаңылдыру үшін әлгі затпен аты ұйқас тағы бір ұша алмайтын нәрсені атап, «ұшты» деп қолымды көтерсем, онда сендер ұшпайсыңдар. Мысалы, «қаз ұшты». Бұл жағдайда ұшпайсыңдар. Ұша алатын затты атағанда ұшпай қалған, сол сияқты ұша алмайтын затты атағанда «ұшып кеткен» ойнаушы ұпай тартады,— деп түсіндіреді. Бұдан кейін ұпайдың шарты туралы келісіп алады. Мысалы, бір ұпай 2 ауыз ән салу, не 3 жұмбақ шешу, не 3 жаңылтпаш айту немесе өз көлеңкесімен сөйлесу,		келеді. Бірінші келген ойыншыға «кемпір» ине (шөп, кішкене таяқша, шидің сынығы) беріп: «Жоғалтпаңдар!» деп тапсырады. Балалар айнала жүріп, қайтадан қаздай тізіліп «кемпірге» келеді.— «Кемпір»: — Әлгім қайда? Әлгім қайда?— деп сұрайды. Ойыншылардың бәрі бірдей: Әлгің қайда? Қалды сайда! — деп жауап береді. — Олай болса, сендердің біріңді алып қаламын, — деп «кемпір» оларды бас салады. Ойынға қатынасушылар тізбегін жазбай қаша жөнелуі керек. Қолға түскен біреуін «кемпір» қасына алып қала береді. Ойын барлық балаларды түгел ұстап болғанша жалғаса береді

		шығыңдар..." деп аталған бала ортаға шығып, құсбелгіні алады. Бірінші бала шеңберге тұрады, ойын қайталанады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті орамал» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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		көзін байлатып ортаға шығып, «Соқыр теке» болу, т. б. ұпай көбейген сайын бұл сияқты шарттар да көбейе береді. Ойын басталады: Ұшты, ұшты, ұшты — тарғақ ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — жарғақ ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — үкі ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — түлкі ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — бүркіт ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — іркіт ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — үйрек ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — бүйрек ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — кекілік ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — кекілің ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — қызғыш ұшты (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — сызғыш ұшты! (ұшпайды) Осы тәртіппен ойын жүргізіле береді.		**Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Достар мен бірге ойнаймыз» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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

		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); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден		**Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Достар мен бірге ойнаймыз» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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); Сапқа тұру, сап түзеу,		екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған

		бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.		сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Тасымақ»** Бұл ойында 2 жерге		кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Теңге ілу»** **Шарты:** Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінелі. Әр қайсысы жеке-жеке шыбықтан ат мінеді. Ойын кезгі басталатын жерге сызық сызылады.Одан әрі 20-30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады. Шұңқырға он-оннан тас салынады. Содан екі топтан екі саискер шығады.сызыққа келіп қатарласып тұрады. Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйыңғытып, шаба жөнееді.Сол беттерімен әлгі шұңқырға тжетіп қол соғып жібереді де, тасты іліп алып, әрі қарай шауып кете

		Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қарамырза» Ойын басталмас бұрын, оның ережесі түсіндіріледі. Біраз уақыттан кейін ойын бастаушы ойынаушыларғы «ойынаймыз» деп белгі берген кезде қатарлас отырған бірі екіншісіне: «Ассалаумағалейкум, Қарамырза!»-дейді. Ойын тәртібі бойынша сәлем салушы: «Уағалейкумассалам,бірінші қарамырза» -деп жуап беруі керек,егер « уағалейкум», -деп		ыдасқа су құйып қояды.сол суды қарсы бетке құйылған бос кесеге қасықтап екі адам тасиды. Бұнда команда құрып ойынайды, әр командада үш адамнан болады. Ойынның шарты: су таситын адам суды төкпей-шашпай, тез тасуы керек, қай команда жеңіске жетсе, жүлдеге сол ие болады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Жыл мезгілдері» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып		барады, шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпай әр сайыскердің іліп алған тастарының санына қарай есептеледі.Қай топ көп ұпай жинаса,сол топ жеңеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Жәндіктер әлемі» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын

		жауап берсе онда сәлем алушы ұтылады. Сөйтіп, аз дан соң ойыншылар «жеңгендер» мен «жеңілгендер» болып екі топқа бөлінеді, «жеңген»жақ «жеңілген» жаққа жаза белгілейді: ән, күй тартып, би билейді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Көңіл күйді жақсартамыз» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан		тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы		көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше

		жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық		қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қап киіп жарысу» Мақсаты: сызықтың екінші басына алдымен жету. Барысы: Жарысатын жердің ені бір жарым метрдей болады және 4—5 қатар жолақ жол созылып қойылады. Жолдың қақ ортасына жарысатын адамдардың санына сәйкес етіп кенеп қаптың аузын ашып қою керек. Ойын басқарушының командасы бойынша		мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Айдапсал» Ойынаушылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ үйдің сыртына шығып, ал екінші топ үйдің ішінде қалады. Ойынды басқарушы сыртта тұрғандардың есімдерін үйде отырғандарға қойып, өзі белгілеп алады. Содан кейін сырттағы ойыншыларды бір-бірлеп шақыра бастайды. Ойынның шарты бойынша, сырттан кірген ойыншы отырғандардың ішінен иөз есімі есімі берілген ойыншыны

		жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде		сызықтың бірінші басында қатарласып тұрған ойнаушылар жарысып жүгіре бастайды. Жолында жатқан қапқа жетісімен, екі аяғын оның ішіне тығып, тез киіп, екі қолымен жоғары көтеріп, ілгері секіріп жарыса береді.		табуы керек.Таба алмаған ойыншылар айыптылар қатарына барып отырады. Ал өз есімі берілген ойыншыны тапқандар соның қасына барып отырады, айып тартады. Айыптартушылар көпшіліктің ұйғаруымен өлең айтады,би билейді, т.б. өнер көрсетеді.

		мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қардан жасалған тир» Мақсаты: ойыншыларды дәлдікке, мөлшерлей білуге, өз мүмкіншілігін дұрыс бағалай білуге үйрету. Барысы: Бұл ойын қыста ойналады. Ертеде бұны «дәл тигіз» деп атаған. Ойынға жиналғандар				

		алаңды жерге жиналып келіп, аққала соғады да, оның бетін тегістеп үш жерден шеңбер сызады. Сонан соң аққаладан 10—15 метр немесе одан да алыстау жерден лақтыратын орын белгілейді. Ол — ойынға қатынасушылардың жасына байланысты. Ойынға қатынасатын жастар қардан сығымдап жасаған доптарымен жаңағы сызылған шеңберлерді көздеп лақтырады. «Доп» ортадағы кішірек дөңгелекке тисе, ол 10 ұпай алады. Одан кейін орта шеңбер-5 ұпай, ал ең үлкен шеңбер				

		—1 ұпай. Ал шеңберге тигізе алмағандар ұпайдан құр қалады. Кім ортадағы кішкене шеңберге көп тигізсе, сол көп ұпай жинап, жеңіске жетеді. Ұпайларды санап, қадағалап тұратын бір ойын басқарушы тағайындалады. Ол кімнің ұпайы қанша екенін мұқият бақылап тұрады.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айлин мен Бағым өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту,	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Санжар мен Айтөре шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанауға үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен - заттан биіктікке секіруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Омар Тепе-теңдік: қолдар бастың	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Бейбарыс пен Альфир Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Хансұлтан мен Адия Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанауға үйрету. «Ботақан»

		қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Тепе-теңдік: қолдар бастың артында орындықта жүруге үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Аянат пен Ясина Тепе-теңдік: қолдар бастың артында орындықта жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Мадияр қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүруге үйрету.	артында орындықта жүруге үйрету.	ынталандыру. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ясина мен Сезім Тепе-теңдік: қолдар бастың артында орындықта жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Нұрасыл мен Асаналиге қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету.	мектепалды топ тәрбиеленушісі Ясина мен Сезім Тепе-теңдік: қолдар бастың артында орындықта жүруге үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастырушы	12.00-	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				

лық сәттер	12.30	
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Балалардың физикалық дамуы мен денсаулығындағы қозғалыс белсенділігінің рөлі»

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 03.03-07.03.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 03.03.2025**	**Сейсенбі 04.03.2025**	**Сәрсенбі 05.03.2025**	**Бейсенбі 06.03.2025**	**Жұма 07.03.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы		I-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяұтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру. II-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет) 3.Б.қ.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3-реттен) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет) 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)				

		III-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (жел уілдейді у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)				
ҰІӘ дайындық	09.00- 09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Біз саяхаттап жүрміз» **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Күн нұры» (таза ауада) **Міндеті:** Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Маймылдар» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын

		Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қысқа жүгірістер» Мақсаты: шапшаңдыққа, төзімділікке тәрбиелеу. Барысы: Қасында жүгіріп келе жатқандардың бәрін озам деп тырысып,		(тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Жаңылма»** Мақсаты: ынтымақтыққа, аңғарымпаздыққа үйрету. Барысы: Бір топ бала жиналып келіп, қол ұстасып, дөңгелене тұрады да, ортасынан санамақ айтып бір баланы ортаға шығарады. Шыққан бала өлең, тақпақ, әңгіме айтып тұрып кез келген жерінде жата қалады, не болмаса құлағын ұстайды, басын сипайды, тағы		жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Жүйріктер жеңеді»** **Мақсаты:** ұжымдық әрекет жасауға, шапшаңдыққа, тыныс мөлшерін ретті, қалыпты басқара білуге үйрету. Барысы: Ойынға қатынасушылар көк және сары топ болып екі топқа бөлінеді. Бір төбенің үстіне ойыншыларға түгелдей жетерлік мөлшерде көк және сары таяқшалар

		бүкіл аяқ күшімен жүгіруге қажеті жоқ. Мында өзінің төзімділігін көрсетуі маңызды. Қашықтықты өлшейді және барлығы бірге “жалаушадан жалаушаға дейін”, ортаңғы темппен жүгіреді. Жүгіріп келді – тоқтады, барлық бірге бұрылып кері жүгіреді. Осылай бірнеше рет. Біреулері шыдай алмайды. Барлықтармен бірге жүгіруге шаршасаң – тоқта, ойыннан шығасын. Әрбір жаңа қысқа жүгірісітен жүгірушілердің саны азайяды, аяқ шеңінде жеңімпаз анықталады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы		сол сияқты іс-әркеттерді жасайды. Оның өлең, тақпақ, әңгіме айтып тұрып істеген қимылдарын қайталай алмай қалған бала айыпты болып, өлең айтады, билейді, әңгіме айтып күлдіреді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Қонжық қалай шынықты?» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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		тасталады. Ойынды жүргізуші ретінде басқарушы тағайындалады. Ол төрешілік міндетті қоса атқарады. Төрешінің белгісі бойынша ойынға қатынасушылар белгіленген көмбеге қарай тұра жүгіреді. Жеткен ойыншы өз командасының түсіне сай бір-бір таяқшаны алып кері жүгіреді де, сөре сызыққа әкеп қояды. Қай түсті топтың ойыншылары өз командасының бояуына сәйкес таяқты белгілеген мерзімге көбірек алып келсе, сол топ жеңеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Ойна әрі шымыр бол» **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған

		Тақырыбы: «Ғажайып сандық» **Міндеті:** Лақтыру, домалату, қағып алу. 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		(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); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу,		қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Аяққа арналған жаттығулар 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. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды

		қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар)		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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Судағы жасырынбақ» Мақсаты: Ойын суда жүзе білуге, дыбысты айыра білуге, сезімталдыққа үйрету. Барысы: Ойынға қатынасушылар суға түсерде резеңке қалпақ киеді. Онымен көздері де жабық болады. Қалпағы жоқ ойыншы ортаға шығады. Оның қолында қоңырауы болады. Қалпақ киген барлық жүзуші қоңырау соғып жүрген баланы іздейді. Қоңыраушыны ұстап алған бала қалпақты қоңыраушыға кигізеді		ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қармақ» Мақсаты:** жылдамдыққа, шапшаңдыққа тәрбиелеу. **Барысы:** Ойынға он шақты бала қатыса алады. Ортаға «балықшы» шығады. Қолында бір ұшына доп байлаған ұзын жіп болады. Балалар жіп жететін қашықтықта «балықшыны» айнала тұрады. «Балықшы» допты төбесінен айналдыра үйіріп бір баланың басына тигізуі тиіс. Балалар «балықшының» қармағына ілікпес үшін суға сүңгіп, немесе тез жүзіп кетуі керек. Бірақ

		мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. Мақсаты: балалардың дене, білек күшін сомдауға, төзімділікке үйрету. Барысы: залда өтетін болса, еденге кілем төселеді. Ойынға 4-10 адам қатынасады. Ойынға тек ер балалар қатынаса алады. Ойыншылар тепе-тең екі топқа бөлінеді, екі-екіден жұптасып тұрысады. Ортаға екі жұп шығады. Бірі екіншісін арқалап алады. Белгі бойынша олар бір-біріне жақындаса бастайды.		де, қоңырауды өзі алады. Өзі қуып жүргендерге ұстатпауға тырысады. Ойынға 20—30 жүргізушінің қатынасуына болады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Суасты таңғажайыптары» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).		жіп жететін қашықтықтан алыстауға болмайды. «Қармақ» басына тиген бала «балықшы» болып ортаға шығады. Ойын жалғаса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Айналамыздағы әлем» **Міндеті:** Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

		Мақсаттары бірін-бірі аударып кету. Тартыс басталады. Егер арқадағы ойыншының бір жері жерге тиіп кетсе, жеңілген болып есептеледі. Ойынға келесі екі жұп шығады. Олар да осылай тартысады. Ойын жалғаса береді. Қай топ көп аударса, сол топ жеңген болып есептеледі. Артынан ойыншылар бір-бірімен орын ауыстырады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Су асты әлемінің таңғажайыптары» **Міндеті:** Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды:		Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Ақ сандық пен көк сандық» Мақсаты: балалардың екі білегі пен белдің көтеру қуатын арттыру, ауыр жүк көтеруге дағдыландыру.		Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Арқан тартыс»** **Мақсаты:** қимыл бірлігін қалыптастырып,

		бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа		Барысы: балалар бір жерге жиналып алып екі-екіден болып, екеуі екі жаққа қарап бірінің арқасына бірі арқасын келтіріп, екі білектерін айқастырып, бірін-бірі іліп алады да, «ақ сандық», «көк сандық» деп кезектесіп көтереді.		ұжымдық іс-әрекетке тәрбиелеу. Барысы: Ойынға ұзындығы 10 метрдей жуан кендір арқан керек. Ол арқанның тең ортасынан орамалмен орап белгі жасайды, белгінің екі жағынан бір жарым-екі метрдей жерден тағы да жоғарыдағы тәртіппен белгілейді. Ойынға қатынасушылар тең екі топқа бөлінеді. Олардың саны 10—12 адам болуы мүмкін, ойыншылар бойларына қарай қатар түзеп тұрады. Ойын басқарушының берген командасы бойынша қатар түзеп сапта түрған ойыншылар оң жақ шетінен бастап қатар санын «бір, екі, үш»... деп сол жақ шетіне дейін санап шығады. Сөйтіп тақ жағы бір бөлек, жұп жағы бір бөлек бөлініп шығады. Күн ілгері сызып қойған үш сызықтың ортасына арқандағы үш белгінің

		қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ақ терек пен көк терек»** **Мақсаты: балаларды тездік пен өжеттікке дағдыландыру.** Барысы: ойыншылар екі топқа бөлініп, қатар тізіліп, кең аралық қалдырып бір-біріне, қарама-қарсы қарап тұрады. Әр екі жақ өздеріне бірден бастық сайлайды. Әр екі жақтың бастығы нені айтса басқалары еріп соны айтады. Бірінші жақтың				екі шеткісін дәл келтіріп керіп тұрады да, арқанның шеткі белгісінен бастап ұшына дейін ойыншылар қос қолдап ұстап тартып тұрады. Содан соң ойын басқарушының берген командасы бойынша екі топ тартысқа түседі. Ойыншылардың мақсаты — тартысқа түскен екі топ бірін-бірі тартып, жердегі орталық сызықтан бұрын сүйретіп өткізіп әкету. Екі топтың қай жағы орталық сызықтан қарсы топты бұрын сүйреп өткізіп әкетсе, сол жағы ұтқан болады, жеңген жағы бәйгесін алады. Ойынды осы жоғарыдағы тәртіппен жүргізе беруге болады.

		бастығы екінші жақтың бастығына қарап: Ақ терек, көк терк, Кесіп алдым бәйтерек. Таңдап алу еркіңде, Бізден сізге кім керек,- дейді, екінші жақтың бастығы бірінші жақтың бастығына жауап береді: Өзі шебер өнерлі, Барлық істе өнерлі. Оқуда да жақсы екен, Бізге ... сол керек - дейді. Осы аты аталған бала өз тобына шығып, алақандарын жайып қарсы алуға дайын тұрған қарсы жақтың балаларның алдына келіп, қалаған біреуінің алақанына бір салып, өзінің тобы жаққа қарай тұра қашады. Алақанына ұрған бала ұрып қашқан баланы қуып, оны				

		тобына жеткізбей ұстауы қажет. Егер ұстай алмаса, сол бетінде бірнші жаққа барып қосылады. Ұстап алса жетелеп акеп, өз тобына қосады. Өстіп, ойын жалғасып, енді екінші жақтың бастығы бірнші жақтың бастығына қарап: Ақ терек, көк терк, Кесіп алдым бәйтерек. Таңдап алу еркіңде, Бізден сізге кім керек,- дейді. Бірнші жақтың бастығы: Көп таныған белгілі, Барлық істе үлгілі. Таңдап алсақ сіздерден... бізге сол керек. -дейді, осы аты аталған бала да, алдыңғы баланың істегенін істейді. Ойын осылайша жалғасып, бірнің баласын бірі ұтып, ақырында қайсы жақ				

		көп ұтып алса, сол жақ ұтқан болып, ұтылған жақ өнер көрсетеді.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айлин мен Бағым отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айсұлтан мен Медина түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Медина м ен Бекболат 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Санжар мен Айтөре отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Альфир Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізуді үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Аружан мен Каусар қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерсұлтан мен Омар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айлин мен Бағым отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүруге үйрету.

		бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіруге үйрету.	баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіруге үйрету.	8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүруге үйрету.	бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету.	
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау.Құжаттармен жұмыс				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Дене шынықтыру бойынша үй тапсырмасы»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 11.03-14.03.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

<table>
<tr><th>Күн тәртібі</th><th>Уақыт</th><th>Дүйсенбі</th><th>Сейсенбі
11.03.2025</th><th>Сәрсенбі
12.03.2025</th><th>Бейсенбі
13.03.2025</th><th>Жұма
14.03.2025</th></tr>
<tr><td>Таңғы жаттығуға дайындық</td><td>08.30-08.50</td><td colspan="5">Таңғы жаттығуға дайындалу</td></tr>
<tr><td>Таңғы жаттығу</td><td>08.50-09.00</td><td colspan="5" rowspan="2">«Тілге бойлау» бағдарламасы
Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау
І-Кіріспе
Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяұтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.
Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру.
ІІ-Негізгі бөлім
1.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет)
2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет)
3.Б.қ.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен)
4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет)
5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет)
6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет)
ІІІ-Қорытынды
3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау.
(жел уілдейді у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)</td></tr>
<tr><td>«Айналайын» ересек тобы

«Балдырған» ортаңғы тобы

«Ботақан» мектепалды тобы</td><td></td></tr>
<tr><td>ҰІӘ дайындық</td><td>09.00-09.10</td><td colspan="5">Атрибуттарды дайындау,
залда дымқыл тазалық жүргізу</td></tr>
<tr><td>ҰІӘ</td><td>09.10</td><td></td><td></td><td>Тобы: «Балдырған»</td><td></td><td>Тобы: «Балдырған»</td></tr>
</table>

	10.45			ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Қуыршақ Айгүл балалармен ойнайды» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру,		ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Көжектерге арналған денешынықтыру» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды

				саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тасымақ» Бұл ойында 2 жерге ыдасқа су құйып қояды.сол суды қарсы бетке құйылған бос кесеге қасықтап екі адам тасыиды. Бұнда команда құрып ойынайды,әр командада үш адамнан болады. Ойынның шарты: су таситын адам суды төкпей-шашпай,тез тасуы керек,қай команда жеңіске		көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Тасымалдау» Екі-екіден қарама-қарсы 3-4 жерге 4 орындық қойылады.Сол орындықтың екеуінің үстіне бес-бестен қасық қойылады.Ойын бастаушы екі адамның ортаға шығарып ойынның шартын түсіндіреді.

				жетсе,жүлдеге сол ие болады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Менің көңілді ұшқыр добым» **Міндеті:** 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. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.		Шарты: 5 қасықты әр қайсысында тұрған бос орындыққа бір-бірлеп көшірлкі керек.Ол үшін екі ойыншының көзін таңып қояды.Әр ойыншы өз қасығын өзіне тиісті орындыққа көшіру ,егер қарсыласының орындығына қойса, онда шатасқаны.Шатаспай бұрын көшірген адамға сыйлық беріледі. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Көңілді құртақандар» **Міндеті:** 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

				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. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Шертпек» Ойнаушыларды орындыққа отырғызып болғаннан кейін, ойын		ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Аяққа арналған жаттығулар 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. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық

				жүргізушісі орамалды иығына салып алып ойнаушылардың артында жүреді де, кез-келген ойыншының екі көзін екі қолмен баса қояды.Сол кезде білдірмей келіп, жолдастарының бірі маңдайынан шертіп кетеді.Ойын жүргізуші көзін қоя бере салып, иығындағы орамалмен «шертпегімді тап» - деп, арқасынан тартып қалады.Таба алмай қалса, көпшіліктің ұйғаруы мен ортаға шығып өнер көрсетеді, ал егер тауып алса, жаңағы шерткен адам айыбын тартады.Осындай тәртіппен ойын жалғаса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Ұлы жібек жолы» **Міндеті:** Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.		және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Белбеу соқ» Ойыншылар екі-екіден жұптасып, шеңбер жасап тұрады.Бір ойыншы белбеуді алып, екіншісін қууға тиіс. Қашқан шеңбер жасап тұрған бір жұптың алдына келіп тұрған кезде,артық қалған үшінші ойыншы шеңберді айнала қашады. Егер қуғыншы оны белбеумен соғып үлгеріп, өзі бір жұптың алдына келіп үлгерсе,оның орнын келесі ойыншы басады.

				Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын		**Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Айналамыздағы әлем» **Міндеті:** Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені

				орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Домино» Мақсаты: балалардың қызығушылығын, ептілігін арттыру. Керекті заттар: Ойынға арналған тақтай, сандары бар кубик, таяқшалар, асықтар. Шарты: Кубикті тастап бір саны түссе, бала 1 асықты, 2 саны түссе 2 асықты таяқшамен ұяшыққа салады. Қайсы бала көп асық жинаса сол бала жеңімпаз деп есептелінеді.		туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы** «Бәйге» ойыны Мақсаты: балалардың қол жылдамдығын, ептілігін арттыру.

						Керекті заттар: Ойынға арналған сандары бар бәйгелер Шарты: жіпті атрту арқылы жылдам мәреге жету.
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30		«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Айсұлтан түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Аружан мен Айшанұрға құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өтуге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Шоқан Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Фатима мен Қазына қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Айсұлтан бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіруге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қоюды үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Ердаулет табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеуге үйрету.

			қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіруге үйрету.	басылған доптардан секіруге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Адия мен Айаруға қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеруге үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.	
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу.				
Ұйымдастыр ушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Баланың денесін қатайту»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3– 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 17.03-20.03.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 17.03.2025**	**Сейсенбі 18.03.2025**	**Сәрсенбі 19.03.2025**	**Бейсенбі 20.03.2025**	**Жұма**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде. 1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.қ.келу (5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет) ІІІ-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				

ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Қонжықтай күшті бола біл!» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Қоянға қонаққа барайық» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру,		

		жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Түлкішек»** Мақсаты: жылдамдыққа, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Шарты: Бұл ойында екі немесе үш атқа мінуші «аңшылар»		саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Тұмақ ұру» Мақсаты: қырағылыққа, дәлдікке тәрбиелеу. Шарты. Ертерек көмбені белгілейді. 20 м қашықтықта жылқы бойындағы таяқты орнатады және бұған бас киімді кигізеді. Ойынға сонымен қатар көзді жауып байлауға орамал керек. Жүргізуші қатысушылардың біреуін шақырады,		

		манежде немесе алаңда, иығында орамал немесе түлкі құйрығы бар «түлкішек» атқа мінушінің ізіне түседі. «Аңшылардың» тапсырмасы - «түлкішектің» оң жақ иығында орналасқан «құйрықты» сол жақтан келіп, ал «құйрық» сол жақтан орналасса, оң жақтан келіп жұлып алу керек. «Түлкішек» әр түрлі қимылдайды, бағытын өзгертеді, бөгеттерді өтеді. Ойын ұзақтығы 5-7 минут. Егер осы уақытта «аңшылар» белгіленген «құйырықты» жұлып алса, «түлкішек» жеңіске жетеді, ал егер «құйырықты» жұлып алса, «түлкішек» ұтылады.		оның көзін орамалмен байлап қояды және қолына қамшы беріп атқа отырғызады. Көздері орамалмен байланған атқа мінуші қамшымен таяқтағы бас киімді қағып түсіру керек. Ереже бойынша ойнаушыда үш мүмкіндігі бар. Сонымен бүкіл ойнаушылар бір шеңберден жасайды, ал ең көп мүмкіншіліктерді қолдаған ойнаушы жеңімпаз атанады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті сызықтар» **Міндеті:** 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		

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті доптар» **Міндеті**; 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. Аяққа арналған жаттығулар 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		аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Аяққа арналған жаттығулар 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. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды		

		қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қол күрес» Мақсаты: білек		ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Ақ байпақ» ойыны. Шарты: Ойыншылар дөңгелене жүрелеп отырады. Сонан соң орталарынан бір ойыншыны ортаға шығарып оны бота деп, көрсетпей жауып қояды. Осы кезде боздап ботасын іздеп інген келеді де, отырған ойыншылардың біреуінің иығына отырады. Ойыншы: — Ақ иығымның үстіндегі кім? «Інген»: — «Ақ байпақ». Ойыншы:— Нең жоқ? «Інген»: — «Ботам» жоқ.		

		күшінің жетілуін дамыту. Шарты: Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды. Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан, ойын бастаушы команда берісімен, шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсысындағы палуанның тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады. Білегі тайып жантайған палуан жеңіледі. **Тобы:** «Ботақана» мектепалды тобы **Тақырыбы:**		Ойыншы: — «Ботаң» көлде бетін жуып жатыр. Осы кезде «інген» орнынан тұрып, 4—5 адымдай жерге барып келіп: Бе-е-е, жоқ қой деп ойыншының иығына тізесімен бір түйіп кетеді. Екіншісіне барып отырады. Ол да солай, «Ботаң шөпшек теріп жүр», дейді... Келесі ойыншы «ботаң ұйқтап жатыр», дейді. Осылайша, барлық ойыншының иығына отырып болған кезде, ойнаушылардың әрқайсысы ботаға бергенін айтып, біреуі су бердім, екіншісі шөп бердім, үшіншісі тамақ бердім, тағысын тағы... дейді де «ботаны» тастай сала жан-жаққа бытырай қаша жөнеледі. Жаны жай тауып «ботасын» көрген інген «ботасынан» «Кім не берді?» деп сұрай бастайды. Ботаның		

		«Қазақстанның оң түстігінен сол түстігіне саяхат» **Міндеті:** Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның		айтуымен оған жөндеп тамақ бермегендер «інгеннің» бұйрығымен жазаланады, демек өнер көрсетеді. Жаза біткеннен кейін «інген» мен «ботаның» рөлін басқалар ауыстырады да, ойын басталып, жалғаса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Қазақстанның батысы мен шығысына саяхат» **Міндеті:** Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен		

		денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Бүркіт»** **Мақсаты:** дене шынықтыруға, оның қуатын жетілдіруді дамыту.		су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт**		

		Шарты. Ойынды жүргізу үшін биіктігі 25—30 см. орындық не спортшылар отыратын ұзын орындық — сәкі қажет болады. Сол орындықтың үстіне шығып, жүресінен отырған ойыншы, екі аяғының арасынан екі қолын әлгі орындыққа не сәкіге тіреп, еңкейіп барып, жерде жатқан тақияны аузымен тістеп алуы қажет. Бұл ойынды орындағанда адамның екі тізесі шалқайып сыртына қарай көтеріледі де, дене салмағы екі қолының білегіне түседі.		**қазынасы:** «Жігіт қуу» Шарты: Ойыншылар екі топқа бөлінеді. екі топтың адамдары тең болуы керек. Ойын жүргізуші арасы бір-екі шақырымдай жерден екі көмбе белгілейді. Көмбенің біреуіне таяқ шаншып, басына тұмақ кигізеді де, екіншісінде өзі тұрады. Екі топтан екі адамды шақырып, біреуінің қолына белбеу (немесе орамал) береді. Ойын жүргізушінің белгісі бойынша ойыншылар екінші көмбесе қарай шабады. Белбеу алған ойыншы екіншісін көмбеге жеткізбей қуып жетіп, ұруы керек. Енді ойынға келесі екі атты шақырылады. Қай топтың ойыншысы көбірек қуып жетіп ұрса, сол топ жеңген болып есептеледі.		
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Адия мен Бағым аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан- жаққа созып еңкеюге (етпетінен жатқан қалыпта) үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Айсұлтан аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Ерсұлтан Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айару мен Фатима аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Каусар мен Көзайым заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Омар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан- жаққа созып еңкеюге (етпетінен жатқан қалыпта) үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Аружан мен Айшанұр Тепе-теңдік: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан	

		(сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіруге үйрету.	көтеріп, қолды жан- жаққа созып еңкеюге (етпетінен жатқан қалыпта) үйрету.		ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіруге үйрету.	
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу. Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Балаларды сауықтырудағы тыныс алу гимнастикасының рөлі»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 26.03-28.03.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі**	**Сейсенбі**	**Сәрсенбі 26.03.2025**	**Бейсенбі 27.03.2025**	**Жұма 28.03.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы		I-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға II-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу (5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу. 2.отыру. 3.тұру. 4.б.қ.к келу(5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.алға қарай еңкею,2.тұру,3.б.қ.келу (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде 1.қолды алға созу. 2.айқастыру қайшы сияқты 3.б.қ,келу (5-6 рет) III-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды.)			
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				

ҰІӘ	09.10 10.45			**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы: «Ойын ойнауды ұнатамыз»** **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру,		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы: «Сылдырмақты балақан»** **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын

				саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қызыл асық»** **Барысы:** «Қызыл асық» әдетте екі адам да, көп адам да ойнай береді.онда екі жақ немесе ойынға қатысушылар бір келкі жақсы асықтан төртеуін таңдап алып, алдын ала көрсетілген ойнын, түсіретін асықтарын, яғни төрт алшы, төрт тәйкі, төрт бүк, төрт шік, бір алшы, бір тәйкі, бір шік, бір бүк түсіру қатарларды		жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Бүк-шік»** Барысы: Бұл ойынға қатысушылардың санында шектеме болмайды, онда әуелі мәлім бір жерден көмбе жасап, соған біреу бірден асық тігеді де, қаншалық алыстан атуды өздері белгілеседі. Ойын алдында, асық

				қамтиды. Мұнда сақа үйіріп, жүріс кезектерін алып болған соң ойын бастаушы жақ алдымен төрт асықты үйренеді. Ал үйренген кезде қарсы жақ ұтылған болады да жалғастырып үйреді. Ал үйренген кезде қарсы жақ айтқан асықтарды дәл түсіре алмаса, онда өзі ұтылған болады да, ойынды ендігі адамға өткізіп береді. Егер басқалай бәс тігілмесе, тек асық ұтқан ойын болса, қолындағы асығын ұтқызып алған ойыншы, қарсыласынан асық қарыз алып, ойын жалғастыруға болады. Бұның бәрі де ойыншылардың алдын ала келскен шарттары бойынша жалғасады. **Тобы:** «Айналайын»		ойынының басқа түрлерімен ұқсас сақа үйіріп, кезек алады. Одан соң бірінші кезек алған ойыншы әуелі белгіленген жерден тігілген асықтарды көздейді. Егер онда сол майданда тігілген асықтарды түгел ұтып әкетеді де, басқа ойыншылар тағы бірден асық тігеді. Бірнші ойыншы жалғасты ата береді. Егер сақа тигенде бір бүк, бір шік болып түссе, яғни сақасы бүк, тиген асығы шік немесе сақасы шік, тиген асығы бүк болып түссе, онда сақасы тиген сол асықты алады да, сақасы тиген жерден басқа асықтарды жалғасты көздейді. Ал тігілген асықтарға сақасын тигізе алмаса тигізген күнде де сақалы алшы тұрып, жоғарғыдай тізілген асықтарды түгел ұтып

				ересек тобы **Тақырыбы: «Аюды қуып жет»** **Міндеті:** 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. Аяққа арналған жаттығулар 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		кетуге келмесе немесе сақа мен асықтың бірі бүк, бірі шік түсіп, бір асықты ұту орайы болмаса, онда бұл ойыншы қалып, кезек екінші ойыншыға өтеді. Ол асық көздегенде, бірнші ойншының сақасы тізілген асықтардың басынан бастап атады. Ал, бірнші ойыншының сақасы тізлген асықтардың ретін бұзып кеткен болса, онда түрлі ұтыстың біріне келтіріп, ұтып алғаннан кейін барып, тізіліп тұрған асықтарды көздейді. Әр жолы асық атқанда, қалған ойыншының сақасы түскен жерінде жатады. Екінші жолы асық ату кезегі келгенде, сақасы жатқан сол орныннан қозғалған асықты не тізілген асықтарды көздейді. Сақаның

				түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Алшы ойны»** Барысы. Ойыншылар алдымен көмбеге бір-бірден асық тігеді де, құдды басқа асық ойындарына ұқсас, ішінен ойыншылардың біреуі бәрінің сақасын жинап алып үйріп,		орнын ауыстыруға немесе қайтадан көмбеге апарып атуға болмайды. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «Епті болайық»** **Міндеті:** 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. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен

				кезек алысады. Осы барыста алшы-бірнші, тәйкі-екінші, бүк-үшінші, шік-төртінші болып жүріс кезегін белгілеседі. Егер кезек алсып, асық үйрген кезде бірнеше сақа қатарынан бір тұрыста түсіп қалса, онда сақаны қайта үйруге тура келеді. Осылайша әр бір ойыншының асық ату өшіреті белгіленіп болғаннан кейін, ендігі жерде ойыншылар көмбенің бір жақ жанына барып, әр кім өз сақаларын өздері үйреді. Осы кезде алшы түскен сақаның иесі сақасы түскен жерден көмбеге тігілген асықтардың біреуін атады. Осы барыста атылған асық пен сақа бір түста түссе (яғни, асық та, сақа да алшы, тәйкі не бүк, шік болып түссе), онда ойыншы атқан асығын алады. Ұтылған асықтың иесі көмбеге		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. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қамшы**

				тағы бір асық тізіп қойады. Егер атлған асық пен сақа ұқсап бір тұста түспесе, яғни сақа алшы болып атлған тәйкі, бүк не шік болып түссе, онда жалғасты асық ата береді. Тек сақасы алшыдан басқа тұрыста түскен жолы ойыннан қалады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «Туған өлке»** **Міндеті:** Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар,		**» ойын.** **Шарты:** Ол үшін балалар үлкен шеңбер жасаптұрады. Музыка ойнайды. Қамшы шеңбер бойымен қолданқолға өтеді. Музыка тоқтағанда қамшы кімнің қолында қалса, сол баланың оң жағындағы және сол жағындағы балалар қарама-қарсы жүгіріп келіп, қамшыны алуы керек. Қамшыны кім тез алады, сол жеңімпаз болады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: **«Байқоңыр»** **Міндет:** Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын

				ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.		ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

				Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ала күшік» **Мақсаты: сақтыққа баулу.** **Ойынның шарты:** бала қауіпті бейнеге қарсы келе жатып, өзіне белгі берілмейінше қашпайды. Бұл әрекет баланы қиындықты жеңе білуге, батылдыққа баулыса, сонымен қатар мінезін басқара білуге үйретеді. Тәрбиеші жерге дөңгелек шеңбер сызады. Бұл ала күшіктің үйшігі, бұдан 2-3 қадам жерге тағы сызық түседі, бұл сызыққа балалар жете алатындай болуы керек. Осы сызықтан 20-25 адамдай жерге екінші сызық сызылады, бұл балалардың ала күшіктен қорғанатын жері. Мұндай дайындық балалардың көңілін сөзсіз сақтыққа аударады. Тәрбиеші		Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Бос орын»** **Мақсаты:** балалардың күшін сынау, ерік-жігерін қайрауға және тәртібін бақылауға бағыттау. **Барысы:** Ойында бала өзіне тең жақтас іздейді, оған көңіл бөледі, балалардың қарым-қатынасына да әсер етеді. Сол сияқты ойын элементтері тәртібін бұзбауға шақырады. Ойынды өткізу тәртібі бойынша бір-бірінің қолдарынан ұстасып шеңбер жасап дөңгелене тұрған балаларға тәрбиеші.

				ойын шартымен таныстырады: Міне, жатыр ала күшік, Табанына мұрнын тығып. Маңғазданып тыныш жатыр, Бірде қалғап, бірде ұйықтап. Жақын барып оятайық, Үрмес пе екен, байқайық. Ойын барысында тәрбиеші «Ала күшік» рөлін өзі атқарады. Оның ұсынысымен балалар бір – бірінің қолынан ұстап, сызыққа жақындайды. Ортаға бір бала шығып өлең айтуы тиіс, қалғандары оны қайталайды. Осы өлеңнің соңғы шумағы айтылғанда, балалар итті түртеді және сипалайды. Ит өзін балалар келіп түртіп, сипағанша көзін ашпай жатады. Кенеттен көзін ашқан ит арс-арс етіп үреді де балалрды қуады. Ал балалар		«Кім біздің арамызда тез жүгіре алатынын тексерейік!» дейді. Балалар шеңбер жасаған бойда еденге отырады. Тәрбиеші шеңбер сыртында айналып жүріп: бір, екі, үш – ал жүгір дейді. Тәрбиеші бос орынды иемдену үшін қай бағытта жүгіретінін күні бұрын түсіндіріп қояды. Тәрбиеші мен бала шеңберсыртымен қарама-қарсы жүгіреді. Тәрбиеші бос орынға баланың бірінші болып келуіне мүмкіндік жасайды. Бала шеңберді айналып жүріп тәрбиешінің сөздері мен қимылдарын қайталайды. Келесі жүгіргенде тәрбиеші өзі бос орынға бірінші боп тұруы қажет. Енді орынсыз қалған бала ойын бастаушының рөлін атқарады.

				үйлеріне қарай қашады. Балалардың соңына түскен ит сызыққа жеткенше ұстап қалады.		Жеңген баланы қол шапалақтап, мадақтап отыруы қажет. Ойын ережесі бойынша, серіктестікке ойынға қатыспаған баланы тарту керек.
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30			«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Мадияр допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуға (қатарынан 3–4 рет) үйрету.	«Ботақан » мектепалды топ тәрбиеленушісі Аянат пен Камшат допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылуға (отырған қалыпта) үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылуға (отырған қалыпта) үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Адия мен Бағымдопты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылуға (отырған қалыпта) үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Асанали допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі

						қолымен қағып алуға (қатарынан 3–4 рет) үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Әдістемелік кітаптар, журналдар қарау. Құжаттар мен жұмыс жоспар мен циклограмма жазу. Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				
Ұйымдастыруышылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Сау аяқтар»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 31.03-05.04.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 31.03.2025**	**Сейсенбі 01.04.2025**	**Сәрсенбі 02.04.2025**	**Бейсенбі 03.04.2025**	**Жұма 04.04.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде. 1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.қ.келу (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет) 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек) ІІІ-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						

ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:**Хайуанаттар бағы **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен -		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:**Хайуанаттар бағын мекендеушілер **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Біздің сүйікті ойындарымыз **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары

		еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.		Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Алақан соқпақ»** **Барысы:** Ойынға қатысушы балалар үйге немесе оңаша жерге жиналады да дөңгелене отырады. Орталарынан бастаушы		Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Боран»** **Материалдар:** Бұл үлкен кең залда болады. Бұл ойынға қажетті заттар «боран» киімі (ақ түсті бет перде, гимнастикалық

		Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Асау мәстек» **Шарты:** Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см –дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға Былай дейді. Ер екеніңді білейін, Ешкі сойып берейін. Тақия алсаң еңкейіп, Құламасаң теңкейіп. Ерлігіңе сенейін, Ойын шартын қабылдап, ортаға шыққан бала: Асау мәстек бұл болса Үйретейін көріңіз Маған таяқ беріңіз!-дейді де таяқпен арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Дербестікке		белгілейді.Оған сүлгі (орамал)беріледі.Бастаушы шеңбер ішін айнала жүріп біреуге – Алақанды тос!-дейді.Ол тосқан кезде бастаушы оның алақанына сүлгіні тигізіп-Сүлгі қайда?-деп сұрайды.Сонда ойыншы «анада» -деп бір баланың атын атайды.Аты аталған ойыншы орнынан тұрып алақанын тосады.Бастаушы-сүлгі қайда?-деп атын айтады.Ойын осы ретпен жалғаса береді.Жақсы өлең айтып ән салғандар ұпай жинайды. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Көңілді тышқандар **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың		қабырға болуы тиіс) Ойын шарты: ойынға 8-10 бала қатыса алады. Бір баланы боран киімін кигізіп, қалған балалар боран алып кетпеуі үшін, Боран у-у-у деп келе қалғанда гимнастикалық қабарғаға өрмелеп шығуы керек. Боран соғып балаларды бір айналып өтеді. Ұсталып қалған баланы, боран алып кетеді. Ойын 2-3 рет қайталанып ойналады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Епті болуға үйренейік **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу

		үйренеміз **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті		астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып,		және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы

		жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:**		аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Тасымақ»** Бұл ойында 2 жерге ыдасқа су құйып қояды.сол суды қарсы бетке құйылған бос кесеге қасықтап екі адам тасиды. Бұнда команда құрып ойынайды, әр командада үш адамнан болады. Ойынның шарты: су		басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Теңге ілу»** **Шарты:** Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінелі. Әр қайсысы жеке-жеке шыбықтан ат мінеді. Ойын кезгі басталатын жерге сызық сызылады.Одан әрі 20-30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады.

		«Қарамырза» Ойын басталмас бұрын, оның ережесі түсіндіріледі. Біраз уақыттан кейін ойын бастаушы ойынаушыларғы «ойынаймыз» деп белгі берген кезде қатарлас отырған бірі екіншісіне: «Ассалаумағалейкум , Қарамырза!»-дейді. Ойын тәртібі бойынша сәлем салушы: «Уағалейкумассалам ,бірінші қарамырза» -деп жуап беруі керек,егер « уағалейкум», -деп жауап берсе онда сәлем алушы ұтылады. Сөйтіп, аз дан соң ойыншылар «жеңгендер» мен «жеңілгендер» болып екі топқа бөлінеді, «жеңген»жақ «жеңілген» жаққа жаза белгілейді: ән,		таситын адам суды төкпей-шашпай, тез тасуы керек, қай команда жеңіске жетсе, жүлдеге сол ие болады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Туған өлке» **Міндеті:** Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. **Ұлттық ойын-ұлт**		Шұңқырға он-оннан тас салынады. Содан екі топтан екі сайыскер шығады.сызыққа келіп қатарласып тұрады. Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйыңғытып, шаба жөнеледі.Сол беттерімен әлгі шұңқырға жетіп қол соғып жібереді де, тасты іліп алып, әрі қарай шауып кете барады, шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпай әр сайыскердің іліп алған тастарының санына қарай есептеледі.Қай топ көп ұпай жинаса, сол топ жеңеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Ат жарысы» **Міндеті:** Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен

		күй тартып, би билейді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Ғарышқа саяхат» **Міндеті:** Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Айдап сал»		**қазынасы:** «Арқан тарту» Бұл екі топқа бөлінген балалармен немесе екі баламен ойналады. Арқанның екі жағынан екі бала немесе екі топқа бөлінген балалар тартысады. Қай топ арқанды өз жағына тартып,алып, кесе сол топ жеңіске жетеді. Екі бала тартысқанда қай бала өзіне қарай арқанды тартып екіші баланы құлатса, құламаған бала жеңіске жетеді.		допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Омпы» Шарты: Омпы басқа түске боялады. Көнге әрбір топ 7-10 асықтан тігеді. Сақа үлкен асық болады. Мысалы, құлжаның асығы таңдалады. Оқушылар асықты көздеу орнына кезекпен ата бастайды. Асықты шеңберден шығарған оқушы шеңбер бойымен атуға рұқсат алады. Егер асық шеңберге бір

		Ойынаушылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ үйдің сыртына шығып, ал екінші топ үйдің ішінде қалады. Ойынды басқарушы сыртта тұрғандардың есімдерін үйде отырғандарға қойып, өзі белгілеп алады. Содан кейін сырттағы ойыншыларды бір-бірлеп шақыра бастайды. Ойынның шарты бойынша, сырттан кірген ойыншы отырғандардың ішінен иөз есімі есімі берілген ойыншыны табуы керек.Таба алмаған ойыншылар айыптылар қатарына барып отырады. Ал өз есімі берілген ойыншыны тапқандар соның қасына барып отырады, айып				табан көлемінде жақындаса, онда ол қарсы жаққа атылады. Ал омпы құлап, шеңберден шықпай қалса омпы ең соңынан атылады. Егерде асықты ату кезінде омпыға тигізсе айып төлейді. Айыпқа көнге бір асық тігеді. Омпыны шығарса 5-ұпай, асыққа 1-ұпай болып саналады. Шеңбердегі асық біткенше ойын жалғаса береді.

		тартады. Айыптартушылар көпшіліктің ұйғаруымен өлең айтады,би билейді, т.б. өнер көрсетеді.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Мадияр мен Ердаулет Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Омар таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындауға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Каусар мен Нұрасыл қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Наурызбек 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 көтеруге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айлин мен Адия заттарды бір қолынан екінші қолына салу,	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіруге (бірге немесе кезекпен) үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Каусар 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 көтеруге үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Камшат пен Ясина Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айсұлтан мен Нұрасыл қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды

		қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыруға үйрету.	кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындауға үйрету.	алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеруге үйрету.		заттармен және заттарсыз орындауға үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Баланың физикалық дамуы: неден бастау керек?»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 07.04-11.04.2025ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 07.04.2025**	**Сейсенбі 08.04.2025**	**Сәрсенбі 09.04.2023**	**Бейсенбі 10.04.2025**	**Жұма 11.04.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы		І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2.бастан жоғары көтеру 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.иықты жоғары көтеру 2.бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу 2.отыру 3.тұру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.алға қарай еңкею 2 .б.қ.келу (5-6 рет) 5.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастапқы қалыпқа келу. 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек) ІІІ-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау				

ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Құртақан мен ойнайық **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** Жарық шашқан шамдар **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Ақшақар мен ойнаймыз» **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-

		лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.		қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Күш сынаспақ» Шарты: Бұл ойын стол үстінде екі баланың білек сынасуымен орындалады.2 бала шынтақтарын столға тірек қол бастарын айқыстырады.Кім білекті		шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Тауық күрес»** Шарты: Балалар екі топқа бөлінеді. Осы екі топтан екі бала шығып, кәдімгідей

		Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Теңге ұру» Шарты. Ортаға асаба белгілі бір мөлшерде ақша тастап, оны табақпен бастырып қояды да, қонақтардың бірін ортаға шығарады. Қолына ұзын таяқ беріп, табақтан бастап он адым аттатады. Ұруға жібермес бұрын ойнаушыға табақтың астына ақша салдырады. Ақшасын табақтың астына қойып келгеннен кейін әлгі он адым жерге тұрғызып, көзін орамалмен байлап, тұрған орнында он рет айналдырып, табақты ұруға жібереді. Егер дәл барып таяқпен бір ұрғанда табаққа тигізсе, барлық ақша сонікі. Егер тигізе алмаса, ақшасын		столға жықса сол бала жеңіске жетеді. Ағаш аттың үстінде аттың басын ұстап тұрып 2-ші қашан білектен тартысып сынасуға да болады.Бірақ баланың қауіпсіздігі қатаң бақыланады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Ағаларымыз сияқты күшті болайық **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және		күреседі. Оның ең қызығыда, басқаша күрестен айырмасы да –тек жалғыз аяғымен ақсаңдай жүріп, иықтарын қағып күресуінде. Бұл күрес балалардың нық басып, орнықты жүруін жетілдіреді. Күресші 1 аяғын тізесін бүгіп, мата белбеуін байлап тастайды. Қайсысы сүрініп жығылса, сол ұтылады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Ойнап жүріп есте сақтауды дамытамыз **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен

		қалдырып, ойыннан шығып тұрады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** Құртақанға күлуді үйретейік **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан		түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру.		түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды

		қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды		Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Хан алшы»** Шарты: Бұл ойынға 5 немесе 10 бала қатыса алады. Көп асықтың ең ірісін қызыл түске бояп қояды. Бұл асық «хан» асығы. Асықтар тізіліп қойылады да бастаушы хан асығымен оларды көздеп құлатады. Құлаған асықтарды жинап алады. Егер хан асығы бүк,шік,тайқықалыптарымен түссе, бастаушы жақын құлаған асықтарды ата береді. Егер бастаушы асықтарды қолымен құлатып алса немесе басқа асықтарымен атса, онда ойынды келесі бала		іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Көтермек»** Шарты: Ортаға екі ойыншы бала шығады. Бір-біріне арқаларын беріп тұрады.Белгі бойынша кім біріні бірін- бірі арқада көтеріп алса,сол бала жеңіске жетеді. Жеңіске жеткен бала ойында қала береді де басқа балалармен бірге күш сынасады.

		тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қыз – қуу» Шарты: Балалар арасынан бір ер бала,бір қызды(ағаш атпен)қуады.Бала қызға жетіп қолынан ұстаса ол жеңіске жеткені.Кейде қызды 2 бала да қуады қай бала бұрын жетіп қыз қолын ұстаса сол бала жеңіске жетеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Батырлар» **Міндеті:** Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң		жалғастырады. Ең соңында хан асығы кімнің қасында қалса,сол бала жеңіске жетеді. Келесі ойынды жеңіске жеткен бала жалғастырады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Даңықты тұлғалар» **Міндеті** Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет		**Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Баскетболшыларды жұппен жаттықтыру» **Міндеті:** Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Сиқырлы таяқ» Шарты: Ойнаушылар қол ұстасып,

		және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Соқыр теке» Шарты: Балалар дөңгелене тұрады. Бір баланың көзі байланып қойылады. Балалар: Бота, бұзау, қозы, лақ, Қайда кеткен құлыншақ. Соқыртеке бақ-бақ, Мені ізден тап-тап, - деп тақпақтайды. Содан кейін Соқыртеке (баланың көзі байлаулы		аяқпен қабырғаға тебу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Асау мәстек» Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см – дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға былай дейді. Ер екеніңді білейін, Ешкі сойып берейін. Тақия алсаң еңкейіп, Құламасаң теңкейіп Ерлігіңе сенейін. Ойын шартын қабылдап, ортаға шыққан бала: Асау мәстек бұл болса, Үйретейін көріңіз. Маған таяқ беріңіз!- дейді де таяқпен арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек. Ойынды келесі бала осылай жалғастырады.		дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші шеңбердің ортасына келеді де, ойынның тәртібін түсіндіреді. Ойнаушыларды бірден бастап түгел нөмірлеп шығады. Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, таяқты ұстай алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек, ал одан әрі ойынды жалғастыружалғастыр мау ойнаушылардың өз еркінде.

		(баларды қуалайды немесе балалар оның жанына келіп түртіп қашады.Соқыр теке ұстап алған баланың көзі байланады да ол «соқыр теке» ролін атқарады.Ойын осылайын жалғаса береді.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				

Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі сызықтан секіріп, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Айсұлтан тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұруға үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ясина мен Айым Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Саялым бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Арсен мен Фатима бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Каусар мен Көзайым тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұрға үйрету.	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ясина мен Айым Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				

Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Үйде дене шынықтыру»

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 14.04-18.04.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 14.04.2025**	**Сейсенбі 15.04.2025**	**Сәрсенбі 16.04.2025**	**Бейсенбі 17.04.2025**	**Жұма 18.04.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім лентамен 1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру.5-6 рет 2.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру (5-6 рет) 3.Б.қк.аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да 3 реттен 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру. 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек) ІІІ-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (Жел уілдейді у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10	**Тобы:** «Балдырған»		**Тобы:** «Балдырған»		**Тобы:** «Балдырған»

	10.45	ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Менің шанам қуыршақты сырғанатады» **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.		ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті жалаулар» **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың		ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Бір-екі, бір-екі, біз жасаймыз аққала!» **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің

		Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Әуе таяқ»		денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Белбеу соқ» Шарты: Ойыншылар екі-екіден жұптасып шеңбер жасап тұрады.Бір белбеуді алып екіншісін кууға тиіс. Қашып жүрген бала шеңбердегі жұптасып тұрған екі баланың алдына келіп тұрады.Артық қалған		басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Арқан түю»** **Шарты:** Балалар шеңбер жасап тұрады. Қолында арқаны бар жүргізуші топ арасынан шығады да:- ойын бастайды – деп дауыстайды. Сонан

		Шарты: Балалар екі топқа бөлінеді.Әр топта 5-тен 10 –ға дейін ойыншы болады. Екі топқа екі таяқша (жұмсақ)беріледі, жерге түзу сызық сызылады. Ойыншының біреуі ортаға шығады да бір алақанына зат жасырып,екінші қолының жұдырығын бірдей жұмады. Екінші ойыншы зат жасырылған қолды тапса, ойынды бастаушы сол болады. Сөйтіп қолындағы таяғын жоғары лақтырады. Осы кезде қасындағы таяғын лақтырады да,қасындағы баланың таяғын қағып түсіруі шарт. Таяқты қағып түсірген бала өз тобына ұпай әкеледі.		үшінші бала қаша жөнеледі.ойыншы оны қуып жетіп белбеумен соғады да,өзі де бір жұптың алдына тұра қалады. Оның орнына келесі ойыншы шығып,ойынды жалғастыра береді. Белбеу ең соңында кімде қалса сол ойыншы жеңіліске ұшырайды да өз өнерін көрсетеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы**: «Қуыршақтар дүкені» **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және		соң арқанның түйілмеген басын ұстан шеңбер бойымен айналады, арқанды балалардың аяқтарының астынан жібереді.балалар арқан үстімен секіріп тұрады. Кімде кімнің аяғына арқан ілініп,секіре алмай қалса ол бала ойынды тоқтатып өнер көрсетеді, тақпақ, өлең айтады немесе билеп береді. Ойын осылай жалғаса береді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:**Қысқы ойындар. (Таза ауада өткізу) **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Біздің шағын стадион» **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.		артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет		жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен

		Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды,		көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Тышқан мен мысық» Ойын мақсаты:балаларды шапшаң әрі шыдамды, ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Бұл ойынға топ балары бәрі тегіс қатыса алады. Балаларды (қақпа қалың) дөңгелене тұрғызып,ортаға тәрбиеші көмегімен тышқанмен мысық сайланады. Мысық тышқанды қуып ұстап алуы керек. Дөңгелене тұрған балалар тышқанды яғни мысықтан құтқару		орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Ат жарыс» Бұл ойын екі командаға бөлініп ойналады. Ойын шарты: Балалала тәрнбиешінің «Алға»-деген белгісі бойынша,ат үстіндегі қимылын салып жарысады.Қай

		қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Үй артында қол ағаш» Шарты: Ойынды топ бала болып ойнайды. Ойын тәртібі: қатысушылар бірінің қолынан бірі ұстап дөңгелене тұрады.ойын бастаушы не белбеу, не орамал алады да , дөңгеленіп тұрған топтың сыртын айнала жүгіріп былай дейді. Үй артында қол ағаш, Желбау тартам , есік аш,- деп бірнеше қайталанады. Дөңгеле тұрған балалар: Үй артында қол ағаш Жел кірмесін , ескі аш-деп бірігіп жауап қайтады. Тұрған балаларға ұстасқан қолдарын ажыраппайды. Ол-есік ашпағанның		үшін,қақпадан тышқанды шығарып діберіп мысықты шығармауға тырысады. Мысық тышқанды ұстау үшін шапшаңдық керек. Мысық тышқанды ұстап алса,ойынға келесі жаңа балалар қатыса отырып алмаса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Аңшылар» **Міндеті:** Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды		команда мәреге тез жетіп бітіреді.Сол команда жеңімпаз болады.Ат кескін бет пердесін тақымға қысып мәреге шауып жету. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Қыстаудағы ойындар» **Міндеті:** Д Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты

		белгісі. Енді: Үй артында қол ағаш Жел бау тартам есік аш-деп жүгіріп жүрген бала өзі артындағы баланы артына ормалмен бір соғып қалады да ,орамалды сол балаға тастай сала: Үй артындла қол ағаш Озам десең ала қаш-деп өзі сол бетімен жүгіре береді. Осының боларын біліп,әзір тұрған бала да «Қол ағашты ала сала,әлгі балаға қармақарсы жүгіреді.Бұл кезде дөңгелене тұрған балалар Үй артында қол ағаш, Қол ағаштан ала қаш Бұрын келген балаға Тездеп барда есік аш,-деп барлық бала хормен айтады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Мерген»		айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: "Аңшылар мен қояндар"** Міндеті: балаларды ойын шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестіре білуге бейімдеу; ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Барысы: Балалар тобынан арасынан бір-екі бала "аңшы" болып (өз қалауларымен немесе санамақ арқылы) тағайындалады. Қалған балалар - "қояндарды" сомдайды. Педагог ойынды бастайды: "Аңшылар жүр орманда, "Не бар?" - деп шалғында. "Аңшылар", қолдарына бір доптан алып, алаңды аралап,		қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қуырқуыр қуырмаш» Шарты: Оң қолдың бес саусағын бір жерге түйістіреді де,сол қолымен оны бүрмелеп қапсыра ұстайды. Содан соң екінші балаға: - ортанғы саусағымды тапшы,-дейді. Екінші балаға қарап байқап отырады да,міне, - деп бір саусақтың басынан шымшып ұстап тұрады. Егер екінші бала жасырушының ортанғы саусағын дәл тапса, ұпайды бірінші бала тартады. Ұтқан бала ұпай алу үшін мына ережелермен сөздерді жақсы білуі керек.

		Міндеті: Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Аударыспақ» Барысы: Қазақтың кәдімгі ұлттық ойын спорт ойыны. Қарапайым бөренеден «ағаш ат» жасаудың еш қиындығы жоқ. Екі		"қояндарды" іздеген сияқты болып жүреді, содан соң жасырын жерлерге барып тұрады да алаңды бақылайды. "Қояндар" өз "іздерінен" шығып, алаңда ойнап, секіріп, жүгіріп жүреді. Педагог: "Қояндар шықты шалғынға, Секіреді қуана. Бір-біріне сәлем береді, Тәтті шөппен қоректенеді. "Қояндар, қашыңдар!" - деген сөздерден кейін "аңшылар" жасырыннан ытқып шығып, "қояндарды" көздеп, допты аяқтарына тигізуге тырысады. "Қояндар" бір-біріне соғылмай, жылдам өз орындарына доптан қашуға тырысады. Ойынның соңында "аңшылар" қанша "қоянды" ұстап алғандарын санап, баға беруге болады. Педагог ойын барысындағы қауіпсіздікті		

		жақ басы берік тұғырға бекітілген биіктігі бір-бір жарым метрдей (балалардың жасына қарай) ұзындығы 70-80 сантимертдей бір –біріне қапталдас орыналасқан «ағаштардың» ара қашықтығы екі жақтан созылған қол ерін жектетіндей болса жеткілікті. Оларға мінген «шабантоз» балалар бірбіріне қарама қарсы отырып қол ұсасады.Төрешінің белгісімен бірі-бірі тартып, не итеріп, әйтеуір қай айласын,не күшін асырғаны қарсыласын»ағаш аттан» аударып түсуі шарт. Аяқты жерге ағаш атқа тіреуге болмайды.ойын шарты бұзылады. Ағашаттын құлағанда айналасына құм		қадағалайды.		

		немесе ағаш үгінділері төселу керек.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Фатима мен Бағым тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Каусар мен Айшанұр тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіруге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Көзайым Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Медина мен Бекболат тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Адия мен Қазына тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айсұлтан мен Нұрасыл Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Камшат пен Роза Секіру: жаяу	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айтөре мен Санжар 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.

			«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.		кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.	
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Спорт түрін қалай таңдауға болады?»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 21.04-25.04.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 21.04.2025**	**Сейсенбі 22.04.2025**	**Сәрсенбі 23.04.2025**	**Бейсенбі 24.04.2025**	**Жұма 25.04.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2.бастан жоғары көтеру 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.иықты жоғары көтеру 2.бастапқы қалыпқа келу (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу 2.отыру 3.тұру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.алға қарай еңкею 2.б.қ.келу (5-6 рет) 5.Б.қ.к.аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алға созу 2.айқастыру 3.бастапқы қалыпқа келу. 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек) ІІІ-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						
ҰІӘ	09.00-	Атрибуттарды дайындау,				

дайындық	09.10	залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Біз шананы сүйреміз» (таза ауада **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен -		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Доктор Айболиттің сыйлықтары» **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Дымбілмеспен ойнаймыз» **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары

		еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт**		қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Кетті, кетті орамал!» Барысы: Ойынға қатысатын балалар шеңбер құрап отырады және бір-біріне иығын тірейді. Тізелерін аздап бүгеді. Жүргізуші шеңбердің сыртында		Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Тасымалдау» Екі-екіден қарама-қарсы 3-4 жерге 4 орындық қойылады.Сол орындықтың екеуінің

		қазынасы: «Сақа» Барысы: Сақа болатын асық салмақты, ірі болуға тиіс. Ол көбінесе еркек қойлардың, не қошқарлардың асығы болып келеді. Асық ойынында тігілген асықтарды атуға жарамды сақа таңдап алынады. «Алшы ойыны» сақаның салмақты да алшы тұрғыштығына байланысты. Бұл ұту үшін өте қажет. Ойыншы сақаны өзі жасап алады немесе жақсысын таңдауы керек. Өзге сақаларға қарағанда ірі болып келетін үлкен қошқардың асығын қойлақ деп атаған. Ірі әрі салмақтырақ болатын арқардың асығын да сақа ретінде пайдаланған. Мұндай сақаны құлжа деп атаған.		қалады. «Кетті, кетті орамал!» деген сөздерді қайталап, орамалды тізенің астынан береді. Жүргізуші орамалдың кімнің қолында екенін айтуы тиіс. Егер жүргізуші орамалдың кімнің қолында екенін тапса, сол ойыншымен орын алмасады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Құртақан мен ойнаймыз» **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және		үстіне бес-бестен қасық қойылады.Ойын бастаушы екі адамның ортаға шығарып ойынның шартын түсіндіреді. Шарт: 5 қасықты әр қайсысында тұрған бос орындыққа бірбірлеп көшірлкі керек.Ол үшін екі ойыншының көзін таңып қояды. Әр ойыншы өз қасығын өзіне тиісті орындыққа көшіру, егер қарсыласының орындығына қойса, онда шатасқаны. Шатаспай бұрын көшірген адамға сыйлық беріледі. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Біз өсіп келеміз» **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың

		Тобы: «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Ерекше сайыс» **Міндеті:** Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.		жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен		астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың,

		Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды,		шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Тақия тастамақ»** Мақсаты: қозғалмалы ойындардың ережелерін және қауіпсіздік техникасын үйрету арқылы балаларды ептілікке, жылдамдыққа, батылдыққа тәрбиелеу. Барысы: Балалар, шеңбер жасап отырады. Жүргізуші шеңбердің сыртын айнала жүгіріп жүріп, біреулеріңнің артына білдіртпей, тақияны тастап кетеді. Егер қатысушы сезіп қойса, жүргізушіні қуып жетуі керек. Ал, жүргізуші қуған баланың орнына келіп тұра қалуға тырысады.		арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары 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. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қап киіп жарысу» Мақсаты: сызықтың екінші басына алдымен жету. Барысы: Жарысатын жердің ені бір жарым

		қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қалашыққа жеткізу» Мақсаты: балаларды іскерлікке, мықтылыққа тәрбиелеу. Барысы: қазақтың ұлттық ойындарының бірі. Екі қатысушы бір-біріне қарама-қарсы тұрады және гимнастикалық таяқтын шеттерінен ұсталынады. Әрқайсысынан екі қадам арақашықтықта қалашықты орнатады. Қарсыласты тартып алып, қалашыққа жеткен ойнаушы жеңімпаз атанады. Кім таяқты жібереді, сол ұтылады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы		Жүргізушіге жете алмаған бала айыбын төлейді, өнер көрсетеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Баскетбол ойнаймыз» **Міндеті:** Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қамалды қорғау» Барысы. Ойынға мосы, ол болмаса орындық және жүннен жасалған доп керек. Ойынға қатынасушыларға шек қойылмайды. Ортадан үлкен шеңбер сызылады. Ойнаушылар сол шеңберді бойлай қатарласа тұрады.		метрдей болады және 4—5 қатар жолақ жол созылып қойылады. Жолдың қақ ортасына жарысатын адамдардың санына сәйкес етіп кенеп қаптың аузын ашып қою керек. Ойын басқарушының командасы бойынша сызықтың бірінші басында қатарласып тұрған ойнаушылар жарысып жүгіре бастайды. Жолында жатқан қапқа жетісімен, екі аяғын оның ішіне тығып, тез киіп, екі қолымен жоғары көтеріп, ілгері секіріп жарыса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Баскетболшыларды жұппен жаттықтыру» **Міндеті:** Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң

		Тақырыбы: «Біз – жас баскетболшылармыз » **Міндеті:** Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қандық-сандық»** Барысы. ұлдар ойнайды. Ойнаушылардың саны 2-ден бастап көбейіп кете береді. Ойын ойнаушылары капитандармен екі құрамаға бөлінеді, қайсылары ережелерді сақтауын байқап тұрады. Алаң ортасына әрбір құрамадан бір-бір ойнаушыдан бірінші		Шеңбердің ортасына «қамал», яғни мосыны немесе орындықты қояды да бір ойыншы соны қорғаушы болады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылар доппен қамалды атқылай бастайды, ал қорғаушы болса, допты «Қамалға» тигізбеуге тырысады. Кімде-кім допты «Қамалға» тигізсе, сол қорғаушымен орын ауыстырады.		және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру **Мақсаты:** балалардың қолдарының бұлшық етін жетілдіріп, жылдамдыққа үйрету«Шүлдікті» сызықтың үстіне түсіруге ұмтылу арқылы көз мөлшері, дәлділік пен мергендіктері жетілдіру. **Барысы.** «Шүлдік» ойыны. Ойынға екі басы үшкірленген ұзындығы бір қарыс шүлдік (ағаш) керек. «Шүлдікті» ойнау үшін үлкен шеңбер сызылады, ортасына шүлдік қойылатын шұңқыр қазылады, шүлдік шұңқырдың ішіне емес, үстінде жатуы керек. Әр ойыншының қолында ұзындығы бір метрдей таяғы болуы керек. Ойынға қатынасушылардың санына шек

		жұп шақырылады. Бір-біріне арқасымен қарама-қарсы тұрып, олар шынтақтармен ұстасады. Жүргізушінің бұйрығы бойынша әрқайсысы өзінің қарсыласының аяқтарын жерден (едеңнен) көтеріп алуға тырысады. Бұны жасауға оңай емес, өйткені жүргізушінің белгісі бойынша екеуі жартылай отыру қалпына отырады. Қарсыласын көтеріп алған жеңіске жетеді. Көп жеңіске жеткен құрама жеңімпаз атанады.				қойылмайды. Ойнаушылардың санына қарай екі топқа бөлінеді. Бірінші болып кезек алған топтың ойыншысы «шүлдікті» қолындағы таяғымен жерден көтеріп алып, жерге түсірмей соғады да, таяғын шеңбердің үстіне тастайды. Ал екінші болып кезек алған ойыншы шүлдікті түскен жерінен алып, қайтадан соққан ойыншының таяғын көздеп, шеңберге қарай лақтырады. Лақтырған кезде таяққа тигізсе, я болмаса, шеңбердің ішіне түсірсе, онда соғушы ойыншы ойыннан шығып қалады. Шүлдікті бірінші болып жерден көтеріп, жерге түсірмей соққан кезде ойыншы тигізе алмаса, ол да ойыннан шығып қалады. Ал лақтырған

						ойыншы не таяққа тигізе алмай не болмаса дөңгелек сызықтың ішіне түсіре алмаса, онда бірінші ойыншы енді «шүлдікті» шекіп соғады, әр соққанда үш реттен соғады. Сөйтіп, «шүлдік» қай жерге барып түссе, сол жерден дөңгелек сызыққа дейінгі қашықтықты таяғымен өлшеп шығады да, екінші ойыншыға ұпай мөлшерін белгілейді. Бірінші ойыншы әлгі себептермен ойыннан шытып қалса, онда екінші ойыншы соғушы болады, ол шығып қалса, үшінші ойыншы соғушы болады. Ойын осылайша барлық ойыншы ойнап болғанша, жалғаса береді. Ойынның шарты бойынша шекіген кезде «шүлдікке» тимей, таяғы жер

						қауып қалса, ұпайы күйіп кетеді. Шүлдікті екінші рет шекіген ойыншы, оны қолымен ұстап қойса, онда да оның ұпайы күйіп кетеді. Сондықтан «шүлдікті» тек үшінші рет шекігеннен кейін ғана ұстауға болады.
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айлин мен Айзере Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айлин мен Айзере Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Асанали мен Әлинұр Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Фатима мен Бағым Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Каусар	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Хансұлтан мен Айтөре тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. үйрету.

		бойымен жүру. үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Бекболат пен Нұрасыл аяқтың ұшына көтерілу және тұруға, екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыруға үйрету.	қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Наурызбек пен Аружан екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіруге үйрету.	орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Мансұр мен Омар Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.	Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеруге үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен ӘбілМансұр Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүруге үйрету. «Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ясина мен Аянат Секіру: жаяу кезектесіп алға жылжу арқылы басылған доптардан секіруге үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				

Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: « Назар аударыңыз!!! Жалпақ табандылық!!!»

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 28.04-02.05.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 28.04.2025**	**Сейсенбі 29.04.2025**	**Сәрсенбі 30.05.2025**	**Бейсенбі**	**Жұма 02.05.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын»		І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3				

ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы		қатарға тұру. II-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу 2.отыру. 3.тұру, 4.б.қ. келу (5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде. 1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.қ.келу (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет) 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек) III-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)			
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** **«Көлде»** **Міндеті:** Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Күн шуақта» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** « Менің көңілді тобым» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа,

		(1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының		олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін		киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету.

		кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Қысқа жүгірістер» Мақсаты: шапшаңдыққа, төзімділікке тәрбиелеу. Барысы: Қасында жүгіріп келе жатқандардың бәрін озам деп тырысып, бүкіл аяқ күшімен жүгіруге қажеті жоқ. Мында өзінің төзімділігін көрсетуі маңызды. Қашықтықты өлшейді және		орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Жаңылма»** Мақсаты: ынтымақтыққа, аңғарымпаздыққа үйрету. Барысы: Бір топ бала жиналып келіп, қол ұстасып, дөңгелене тұрады да, ортасынан санамақ айтып бір баланы ортаға шығарады. Шыққан бала өлең, тақпақ, әңгіме айтып тұрып кез келген жерінде жата қалады, не болмаса құлағын ұстайды, басын сипайды, тағы сол сияқты іс-әркеттерді жасайды. Оның өлең, тақпақ, әңгіме айтып тұрып істеген қимылдарын қайталай алмай қалған бала айыпты болып, өлең айтады, билейді, әңгіме айтып күлдіреді.		Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Мақсаты:** ұжымдық әрекет жасауға, шапшаңдыққа, тыныс мөлшерін ретті, қалыпты басқара білуге үйрету. Барысы: Ойынға қатынасушылар көк және сары топ болып екі топқа бөлінеді. Бір төбенің үстіне ойыншыларға түгелдей жетерлік мөлшерде көк және сары таяқшалар тасталады. Ойынды жүргізуші ретінде басқарушы тағайындалады. Ол төрешілік міндетті қоса атқарады. Төрешінің белгісі бойынша ойынға қатынасушылар белгіленген көмбеге қарай тұра жүгіреді. Жеткен ойыншы өз

		барлығы бірге “жалаушадан жалаушаға дейін”, ортаңғы темппен жүгіреді. Жүгіріп келді – тоқтады, барлық бірге бұрылып кері жүгіреді. Осылай бірнеше рет. Біреулері шыдай алмайды. Барлықтармен бірге жүгіруге шаршасаң – тоқта, ойыннан шығасын. Әрбір жаңа қысқа жүгірісітен жүгірушілердің саны азайяды, аяқ шеңінде жеңімпаз анықталады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Үш аяқты көліктер» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.		**Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Қоянға сауығып кетуге көмектесейік» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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		командасының түсіне сай бір-бір таяқшаны алып кері жүгіреді де, сөре сызыққа әкеп қояды. Қай түсті топтың ойыншылары өз командасының бояуына сәйкес таяқты белгілеген мерзімге көбірек алып келсе, сол топ жеңеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Әдемі болайық» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін

		Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Тартыс»** Мақсаты: балалардың дене,		жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қармақ» Мақсаты:** жылдамдыққа, шапшаңдыққа тәрбиелеу. **Барысы:** Ойынға он шақты бала қатыса алады. Ортаға «балықшы» шығады. Қолында бір ұшына доп байлаған ұзын жіп болады. Балалар жіп жететін қашықтықта «балықшыны» айнала тұрады. «Балықшы» допты төбесінен айналдыра үйіріп бір баланың басына тигізуі тиіс. Балалар «балықшының» қармағына ілікпес үшін суға сүңгіп, немесе тез жүзіп кетуі керек. Бірақ жіп жететін қашықтықтан алыстауға болмайды. «Қармақ» басына тиген бала «балықшы» болып ортаға шығады. Ойын		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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Судағы жасырынбақ» Мақсаты: Ойын суда жүзе білуге, дыбысты айыра білуге, сезімталдыққа үйрету. Барысы: Ойынға қатынасушылар суға түсерде резеңке қалпақ киеді. Онымен көздері де жабық болады. Қалпағы жоқ ойыншы ортаға шығады. Оның қолында қоңырауы болады. Қалпақ киген барлық жүзуші қоңырау соғып жүрген

		білек күшін сомдауға, төзімділікке үйрету. Барысы: залда өтетін болса, еденге кілем төселеді. Ойынға 4-10 адам қатынасады. Ойынға тек ер балалар қатынаса алады. Ойыншылар тепе-тең екі топқа бөлінеді, екі-екіден жұптасып түрысады. Ортаға екі жұп шығады. Бірі екіншісін арқалап алады. Белгі бойынша олар бір-біріне жақындаса бастайды. Мақсаттары бірін-бірі аударып кету. Тартыс басталады. Егер арқадағы ойыншының бір жері жерге тиіп кетсе, жеңілген болып есептеледі. Ойынға келесі екі жұп шығады. Олар да осылай тартысады. Ойын жалғаса		жалғаса береді **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Біз достармен ойнаймыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға		баланы іздейді. Қоңыраушыны ұстап алған бала қалпақты қоңыраушыға кигізеді де, қоңырауды өзі алады. Өзі қуып жүргендерге ұстатпауға тырысады. Ойынға 20—30 жүргізушінің қатынасуына болады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Күшті әрі епті боламыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су

		береді. Қай топ көп аударса, сол топ жеңген болып есептеледі. Артынан ойыншылар бір-бірімен орын ауыстырады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Біз спортпен айналысамыз тез өсеміз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым		қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ақ терек пен көк терек»** **Мақсаты: балаларды тездік пен өжеттікке дағдыландыру.** Барысы: ойыншылар екі топқа бөлініп, қатар тізіліп, кең аралық қалдырып бір-біріне, қарама-қарсы қарап тұрады. Әр екі жақ өздеріне бірден бастық сайлайды. Әр екі жақтың бастығы нені айтса басқалары еріп соны айтады. Бірінші жақтың бастығы екінші жақтың бастығына қарап: Ақ терек, көк терк, Кесіп алдым бәйтерек. Таңдап алу еркінде, Бізден сізге кім керек,- дейді, екінші жақтың бастығы бірінші жақтың бастығына жауап береді:		шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Ақ сандық пен көк сандық» Мақсаты: балалардың екі білегі пен белдің көтеру қуатын арттыру, ауыр жүк көтеруге дағдыландыру. Барысы: балалар бір жерге жиналып алып екі-екіден болып, екеуі екі жаққа қарап бірінің

		су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ақ серек, көк серек»** **Мақсаты:** шапшаңдыққа тәрбиелеу. **Барысы.** Бұл ойынға қатысушылар аттасу, ат жасыру арқылы екі топқа бөлінеді. Ашық алаңда ұл қыз аралас ойнай береді.		Өзі шебер өнерлі, Барлық істе өнерлі. Оқуда да жақсы екен, Бізге ... сол керек - дейді. Осы аты аталған бала өз тобына шығып, алақандарын жайып қарсы алуға дайын тұрған қарсы жақтың балаларның алдына келіп, қалаған біреуінің алақанына бір салып, өзінің тобы жаққа қарай тұра қашады. Алақанына ұрған бала ұрып қашқан баланы қуып, оны тобына жеткізбей ұстауы қажет. Егер ұстай алмаса, сол бетінде бірнші жаққа барып қосылады. Ұстап алса жетелеп акеп, өз тобына қосады. Өстіп, ойын жалғасып, енді екінші жақтың бастығы бірнші жақтың бастығына қарап: Ақ терек, көк терк, Кесіп алдым бәйтерек. Таңдап алу еркінде, Бізден сізге кім керек,- дейді.		арқасына бірі арқасын келтіріп, екі білектерін айқастырып, бірін-бірі іліп алады да, «ақ сандық», «көк сандық» деп кезектесіп көтереді.

		аралары елу де алпыс метр қашықтықта екі топ қарама қарсы қарап тұрады. Екі жақ «қолға түсетіндер» үшін арнайы шеңбер сызып қойады. Ойын жеребе бойынша басталады. Ойын бастайтын жақтың басшысы: Ақ серек, көк серек, Бізден сізге кім керек? - деп сұрайды. Ал, қарсы жақ -ай керек ау, ай керек, Айдың жүзі дөңгелек. Ақ серек пек көк серек, Шауып алдым байтерек. Сонау тұрған...өзі керек, -деп қарсы жақтың ойыншысының біреунін сұрайды. Сонымен ол ойыншы келгенде қарсы жақтың		Бірнші жақтың бастығы: Көп таныған белгілі, Барлық істе үлгілі. Таңдап алсақ сіздерден... бізге сол керек. -дейді, осы аты аталған бала да, алдыңғы баланың істегенін істейді. Ойын осылайша жалғасып, бірнің баласын бірі ұтып, ақырында қайсы жақ көп ұтып алса, сол жақ ұтқан болып, ұтылған жақ өнер көрсетеді.		

		ойыншылары түгел алақандарын жайып тұарады. Келген ойыншы қатардың алдынан кесіп өтіп өзін ұратын адам таңдайды. Топтың алдын үштен артық кесіп өтуге болмайды. Егер үш рет өткенде де ешкімнің алақанын ұрмаса, ол ойыншының өзі қолға түседі. Ойыншы өзін қуып жете алмайды ау деген біреуінің қолын ұра салып қашады. Жеткізбей өз қатарына барып болса қуғыншы «қолға түскен» болады.қуғыншы қуып жетсе, қашқан ойыншы ұсталады.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен	11.10-	«Ботақан»	«Балдырған»		«Ботақан» мектепалды топ	«Айналайын» ересек

жеке жұмыс	11.30	мектепалды топ тәрбиеленушісі Камшат пен Роза Лақтыру: допты жерге жоғары, төмен лақтыру және оны екі қолмен (кем дегенде 20 рет), бір қолмен (кем дегенде 10 рет) ұстауға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Каусар екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылуға үйрету.	ортаңғы топ тәрбиеленушісі Бейбарыс пен Хансұлтан Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айсұлтан мен Медина алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.		тәрбиеленушісі Ясина мен Айым "Доп мектебі" жаттығуын қайталату. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айзере мен Айару Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру үйрету.	топ тәрбиеленушісі Хадия мен Мадияр екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылуға үйрету.
Өзін өзі	11.30-	Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				

жетілдіру бойынша жұмыстар	12.00	
Ұйымдастыр ушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Дұрыс қалып — сіздің балаларыңыздың денсаулығының кепілі»

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 05.05-10.05.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 05.05.2024**	**Сейсенбі 06.05.2025**	**Сәрсенбі**	**Бейсенбі 08.05.2024**	**Жұма**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу 2.отыру. 3.тұру, 4.б.қ. келу (5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде. 1.алға қарай еңкею 2 .тұру. 3.б.қ.келу (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алға созу. 2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет) 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы						

		III-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Шынығып шымыр боламыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қызыл асық»** **Барысы:** «Қызыл асық» әдетте екі адам да, көп адам да ойнай береді.онда екі жақ немесе ойынға қатысушылар бір келкі жақсы асықтан төртеуін таңдап алып, алдын ала көрсетілген ойнын, түсіретін асықтарын, яғни төрт алшы, төрт тәйкі,				

		төрт бүк, төрт шік, бір алшы, бір тәйкі, бір шік, бір бүк түсіру қатарларды қамтиды. Мұнда сақа үйіріп, жүріс кезектерін алып болған соң ойын бастаушы жақ алдымен төрт асықты үйренеді. Ал үйренген кезде қарсы жақ ұтылған болады да жалғастырып үйреді. Ал үйренген кезде қарсы жақ айтқан асықтарды дәл түсіре алмаса, онда өзі ұтылған болады да, ойынды ендігі адамға өткізіп береді. Егер басқалай бәс тігілмесе, тек асық ұтқан ойын болса, қолындағы асығын ұтқызып алған ойыншы, қарсыласынан асық қарыз алып, ойын жалғастыруға болады. Бұның бәрі де ойыншылардың алдын ала келскен шарттары бойынша жалғасады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Оргагнизімді шынықтырамыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Алшы ойны»** Барысы. Ойыншылар алдымен көмбеге бір-бірден асық тігеді де, құдды басқа асық ойындарына ұқсас,				

		ішінен ойыншылардың біреуі бәрінің сақасын жинап алып үйріп, кезек алысады. Осы барыста алшы-бірнші, тәйкі-екінші, бүк-үшінші, шік-төртінші болып жүріс кезегін белгілеседі. Егер кезек алсып, асық үйрген кезде бірнеше сақа қатарынан бір тұрыста түсіп қалса, онда сақаны қайта үйруге тура келеді. Осылайша әр бір ойыншының асық ату өшіреті белгіленіп болғаннан кейін, ендігі жерде ойыншылар көмбенің бір жақ жанына барып, әр кім өз сақаларын өздері үйреді. Осы кезде алшы түскен сақаның иесі сақасы түскен жерден көмбеге тігілген асықтардың біреуін атады. Осы барыста атылған асық пен сақа бір түста түссе (яғни, асық та, сақа да алшы, тәйкі не бүк, шік болып түссе), онда ойыншы атқан асығын алады. Ұтылған асықтың иесі көмбеге тағы бір асық тізіп қойады. Егер атлған асық пен сақа ұқсап бір тұста түспесе, яғни сақа алшы болып атлған тәйкі, бүк не шік болып түссе, онда жалғасты асық ата береді. Тек сақасы алшыдан басқа тұрыста түскен жолы ойыннан қалады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Велосипед теуіп үйренеміз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың				

		денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Қамшы» ойын.** **Шарты:** Ол үшін балалар үлкен шеңбер жасаптұрады. Музыка ойнайды. Қамшы шеңбер бойымен қолданқолға өтеді. Музыка тоқтағанда қамшы кімнің қолында қалса, сол баланың оң жағындағы және сол жағындағы балалар қарама-қарсы жүгіріп келіп, қамшыны алуы керек. Қамшыны кім тез алады, сол жеңімпаз болады.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Арсен мен Айлин қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Саялым мен Медина шеңбердің ортасында балалардан 2 м қашықтықта шеңбер бар. Балалар сөмкені құрсауға лақтыруды үйрету.		«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиелену шісі Аружан мен Асанали қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60		«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушіс і Нұрасыл мен Наурызбек балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтарм ен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру

				секунд ішінде) жүгіруге үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиелеушісі Хадия мен Айшанұр қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.		құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға үйрету.
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				
Ұйымдастырушылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				

Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Ата-аналардың балалардың денсаулығын нығайтудағы және оларды салауатты өмір салтымен таныстырудағы рөлі»

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 12.05-16.05.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 12.05.2025**	**Сейсенбі 13.05.2025**	**Сәрсенбі 14.05.2025**	**Бейсенбі 15.05.2025**	**Жұма 16.05.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы		І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан,аяұтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде,қолды алға,жоғары,жанына,төмен түсіру (5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп,айқастырып,төмен түсіру. (5-6 рет) 3.Б.қ.к. аяқ алшақ,қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру,сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру,екі жаққа да (3- реттен) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет) 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол кеудеде екі аяқтап секіру.(14-16 рет) ІІІ-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (жел уілдейді у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)				

ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Достығымыз жарасқан» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы: «** Көңілді жұлдызқұртқа қонаққа барамыз (таза ауада) (стандартталмаған жабдықтарды қолдану)» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Қуыршақ Серік қонаққа келді» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді

		балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Асау мәстек»**		жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Алақан соқпақ»** **Барысы:** Ойынға қатысушы балалар үйге немесе оңаша жерге жиналады да дөңгелене отырады. Орталарынан		жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Боран»** **Материалдар:** Бұл үлкен кең залда болады. Бұл ойынға қажетті заттар «боран» киімі (ақ түсті бет перде, гимнастикалық қабырға болуы тиіс)

		Шарты: Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см –дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға Былай дейді. Ер екеніңді білейін, Ешкі сойып берейін. Тақия алсаң еңкейіп, Құламасаң теңкейіп. Ерлігіңе сенейін, Ойын шартын қабылдап, ортаға шыққан бала: Асау мәстек бұл болса Үйретейін көріңіз Маған таяқ беріңіз!-дейді де таяқпен арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Мұқият болайық» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар		бастаушы белгілейді.Оған сүлгі (орамал)беріледі.Бастаушы шеңбер ішін айнала жүріп біреуге – Алақанды тос!-дейді.Ол тосқан кезде бастаушы оның алақанына сүлгіні тигізіп-Сүлгі қайда?-деп сұрайды.Сонда ойыншы «анада» -деп бір баланың атын атайды.Аты аталған ойыншы орнынан тұрып алақанын тосады.Бастаушы-сүлгі қайда?-деп атын айтады.Ойын осы ретпен жалғаса береді.Жақсы өлең айтып ән салғандар ұпай жинайды. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы: «**Түрлі түсті кілемшелер. (Таза ауада өткізу)**»** **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі		Ойын шарты: ойынға 8-10 бала қатыса алады. Бір баланы боран киімін кигізіп, қалған балалар боран алып кетпеуі үшін, Боран у-у-у деп келе қалғанда гимнастикалық қабарғаға өрмелеп шығуы керек. Боран соғып балаларды бір айналып өтеді. Ұсталып қалған баланы, боран алып кетеді. Ойын 2-3 рет қайталанып ойналады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Орамал» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін,

		Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт**		және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: Көтермек Мақсаты:** Балалардың ойын, күшін дамыту. Қазақтардың салт-дәстүрі мен ұлттық ойыдары арқылы		жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: Атбақыл Мақсаты: Ұлттық ойынға деген қызығушылықтарын арттыру,ептілікке, шапшаңдыққа баулу. Шарты:** Ойынға екі-екі бала қатысады да қалған балалар көтерушілер болады. Белгі соққан жерден біреуі қолындағы

		қазынасы: Тақия тастамақ **Мақсаты:** Балаларды жалықтырмай ойын ережесін сақтап , жылдамдыққа , шапшаңдыққа, ұйымшылдыққа баулу. Сөздік қорларын молайту. Шарты: Ойын кезінде ойын ережелерін бұзбау. Тақия тасталғанда көзді жұмып отыру керек, қарауға болмайды. Итеруге, күш көрсетулерге жол берілмейді. Ал, егер бала орнына тұрмай ұсталса немесе тақияны өзінде екенін сезбеген жағдайда, айыбы ретінде өз өнерін көрсетеді.		балаларға тәрбие беру. Шарты: Балалар шеңберге тұрады. Өз ерігімен сайысам дегендер екі бала ортаға шығады, бір-біріне құрамалар бойынша қарама-қарсы тұрады және қарсыласты өзінің арқасына көтеріп алуға тырысады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы: «**Досыңды сенімді қимылдауға үйрет» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су		асығын не болмаса томпайын (сиырдың асығын томпай д.а) алысқа иіріп тастайды. Екінші ойыншы қолындағы асығымен немесе томпайымен оны атады. Егерде ол тигізсе бірінші бала оны сақасы түскен жерге дейін арқалап барады. Егер тимесе бірінші бала атады, осылайша ойын жалғасады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Хайауанаттар бағы» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың

		Тобы: «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Біз ортақ бір отбасымыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы		шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: Түйілген орамал** **Мақсаты: Ойын ойнау барысында балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу.** **Шарты:** Ойын жүргізу үшін ақ орамал керек. Орамалды ортасынан түйеді. Ойынға қатынасушылар алаңға жиналады да шеңбер жасап айнала тұрады. Ойынды басқарушы		температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: Омпы** **Мақсаты:** Шеберлікке, мергендікке, батылдыққа, шешімдікке, ырымға ырысқа-тәрбиелейді. Шарты: Ойын тегіс алаңда, жазық жерде, тіпті үлкен бөлме

		температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: Ақ серек пен көк серек** **Мақсаты:** Ақ серек пен көк серек! Тауып алдым бәйтерек! Жалындаған күн керек! Жалпы достан кім керек? Анау тұрған ұл керек! Оның аты – ....., Келсін бізге ертерек! Шарты: екі топ жасақталады да, әр топ бір- бірінен алысырақ (шамамен 10-15 қадам, кейбір деректерде 20 қадам) барып, қатарласып қол ұстасып тұрады. Әлгі ойынды бастайтын топтың		тағайындалады. Басқарушы ортаға шығады да, қолындағы орамалды кез келген бір ойыншыға тастайды, сонан соң оны өзі қуады. Орамалды алған ойыншы дереу оны басқарушының қолына тигізбей басқа ойыншыға беріп үлгеруі керек. Сөйтіп, ойыншылар орамалды біріне-бірі өткізе береді. Орамалдан айырылып, қалған ойыншы басқарушының орнына шығады. Немесе орамалды ұстап алған басқарушы өз орнына басқа біреуді тағайындап, өзі ойыншылардың қатарына қосылады. Ойын соңында орамалды ұстатпаған тез, тапқыр ойыншы атап өтіледі. Қолына орамал тиген ойыншы оны тек басқа ойыншыға жоғарыдан		ішінде де ойнала береді. Ойыншы саны неғұрлым көп болса, ойын соғұрлым қызықты өтеді . Мақсат – көп асық ұтып алу. Ойнаушылар арасы 20 қадам екі көмбе сызады да көмбенің тең ортасына сызық бойына әрқайсысы екі асықтан тігеді. Тігілген асықтардың тап ортасына бір асықты омпысынан тұрғызады. Балалар кезек- кезек сақаларымен он қадам жердегі омпыны атып түсіріп, асық ұтып алуға кіріседі. Егер атушы омпыға бірден тигізсе, онда тігілген бар асықты сол алады, ал омпыға тигізе алмай, тұрған асықтардың біреуіне тигізсе, сол асықты ғана алады. Асық жаңартыла тігіліп, ойын жалғаса береді.

		басшысы: «Ақ серек пен көк серек , бізден сізге кім керек?» деп айтады. Сол кезде қарама-қарсы тұрған топ басшысы өздеріне керекті қарсыластарының арасынан біреуінің атын атайды. Аты аталған ойыншы, бар пәрменімен жүгіріп қол ұстасып қатар тұрған қарсы топтың екі ойыншысының ұстасып тұрған қолын үзіп өте шығуға әрекет етеді. Ал қарсылыстары қолдарын мықты ұстап, үздірмеуге тырысады. Егер жүгіріп келген адам қарсыластарының қолдарын үзіп кетсе сол топтан, бас-шысынан басқа бір ойыншыны өзімен бірге алып кетеді. Қол ұстасып тұрған қатарды үзіп өте алмай қалса, онда		ғана лаңтырып бере алады**.**		

		сол топта өзі қалып қояды.				
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Ерлан мен Арсен заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Хадия мен Саялым шеңбердің ортасында балалардан 2 м қашықтықта шеңбер	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерасыл мен Диар Лақтыру: допты жерге жоғары, төмен лақтыру және оны екі қолмен (кем дегенде 20 рет), бір қолмен (кем дегенде 10 рет) ұстауға үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Қазына мен Еркеназ Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыруға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Бекболат Нұрай балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан	«Ақбота» мектепалды топ тәрбиеленушісі Жаннұр мен Сұңғатқа "Доп мектебі" жаттығуын қайталату.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Медина мен Нұрасыл балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.

		бар. Балалар сөмкені құрсауға лақтыруды үйрету.		кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.		
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00		Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00		Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут: «Мектеп жасына дейінгі балалардың дене шынықтыруын қалыптастырудағы отбасының тәрбиелік ресурстары»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 19.05-23.05.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 19.05.2025**	**Сейсенбі 20.05.2025**	**Сәрсенбі 21.05.2025**	**Бейсенбі 22.05.2025**	**Жұма 23.05.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау				
«Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы		І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру.бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру. ІІ-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде 1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу,3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру.3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды созу 2.отыру.3.тұру,4.б.қ. келу (5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде. 1.алға қарай еңкею 2.тұру.3.б.қ.келу (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде 1.қолды алға созу.2 айқастыру(қайшы сияқты) 3.б.қ.келу (5-6 рет) 6.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек) ІІІ-Қорытынды				

		3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				
ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Сыйлық толы жәшік» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы: «** Кәнеки, аңдар, бізге құлақ салыңдар!**»** **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Тиін балаларға қонаққа келді» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық

		шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт**		отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «**Күміс алу» **Мақсаты:** Төзімшілікті, күшті, белсенділікті дамыту, өз әрекетін әріптесінің әрекетімен келістіру дағдысын меңгерту.		жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Бәйге» (ат жарысы). **Мақсаты:** Төзімшілікті, күшті, белсенділікті дамыту, өз әрекетін

		қазынасы: Ханталапай **Мақсаты:** Ойын баласын дала ойындарына қызықтыру, ұлттық спортқа баулу .Балаларға асықтың тарихы, оның ережелері жайлы мағлұматтар беру. Шарты: Ойын ережесі бойынша төрт-бес үміткерден қатысады. Ойын үшін он асық таңдап алынады. Он бірінші асық өзгелерден ерекшеленіп тұруы қажет. Оның түсі не қызыл, не көк болуы болуы шарт. Бір-бірден асық үйірусудің қорытындысы бойынша ойыншылар кезектерін бөліседі. Бұдан соң алғашқы ойыншы қос уыстай ұстаған бар асықты ортаға үйіруі керек. Қалған ойыншылар		**Шарты:** Сөре сызылған белгілеу. Алаңға көп күмістер тасталады. Белгі бойынша жігіттер шабысты бастайды. Жігіттер шабысты тоқтатпай, иіліп, күмісті көтереді де әрі қарай шабады. Кегліді айналып, кейін қайтады да эстафетаны береді. Барлық жастағы балалар қатысады. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Достар мен бірге ойнаймыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен		әріптесінің әрекетімен келістіру дағдысын меңгерту. Шарты: Балалар жұппен сөре сызығына тұрады. Бірінші - ат - қолдарын артқа - төмен созады да, екіншісі - салт атшы - оны қолынан ұстайды, осы қалыпта екуі тірек тағанға дейін жүгіреді, оны айналып, кейін қайтады. Алдаркөсе балаларға бауырсақ әкеледі, балалар шай ішу үшін топтарға кетеді. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Қуыршақтар Айя,Мая,Серік пен Арман» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-

		аңдысын аңдап өзге асықтардан ерекшеленген «ханға» қадалады. Себебі, хан алшы түссе, барлығы тарпа бас салып, ортадағы асықтарды, ханталапай жасауы тиіс. Хан кімнің қолында кетсе, ойын шарты бойынша келесі үйірі кезегі соған беріледі. Сондай-ақ хан мен бірге қолына ілінген асықтардың санына қарай ұпай жазылады. Хан алшы түспеген жағдайда үйірген ойыншы шашылған асықтардың бүгі мен бүгін, шігі мен шігін, алшысымен-алшысын тәйкесімен мен тәйкесін бір-біріне соғып, кенейлер бір- біріне тимей қалғанша ұпай жинайды. Көздеген асығы үшінші бір асыққа тиіп кетсе,		сүртіну, 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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: "Қазақтың ұлттық ойындары"** **Мақсаты:** Балаларға қуаныш әкелу. Ұлттық, тұрмыс, салт - дәстүрі туралы әсерлерін толықтыру. Ептілікті, шапшаңдықты, төзімділікті дамыту. Ұжым мақсат әрекетіне бағышу, дағдысын, назар ықыласын		шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Соқыртеке»** **Шарты:** Ойын үйде де, далада да ойнала береді. Ойыншылар шеңбер құрып, дөңгелене турады да, ортада көзі байланған бір адамды

		немесе бөгде асықты қозғап қалса да, ойынның бұзылғаны. Онда кезек келесі ойыншыға беріледі. Осы ретпен әр ойыншы жинаған асығының санына қарай ұпай жинайды. **Тобы: «**Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Түрлі түсті орамал» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан		дамыту. Бір-біріне деген құрмен, жеңуге деген ұмтылысты дамыту. Ой-өрісін, жадың дамытып, әрекет үйлесінін жетілдіру. **Барысы:** Алдаркөсе балаларды жайлауға шақырып, онда балалар жарысын өткізіп, ойындар ойнауға шақырады. Балалар төрт командаға бөлінеді де, ойыншығы бар орындықтар айналасында шеңбер құрады, орындықта орамал ілулі тұр. Орындық айнакысында музыка ырғағымен айналады да, өлең айтады: "Күннің көзі жарқырайды, көктем елі шақырады". Басқа музыка шырқалады, балалар шашылып, әртүрлі би қимылдарын		қалдырады. Соқыр теке — сол. Қалған ойыншылар соқыр текені қолымен түртіп қойып, одан айнала қашып жүреді. Ал соқыр теке сол түрткен адамды ұстап алып, тануға тиісті. Егер ол устаган кісіні таныса, оның көзін байлап, соңы соқыр теке жасайды. Өйтпеген жағдайда соқыр теке ойыны ары қарай жалғаса береді. Ойынға қатынасушылар жиылып, алқа-қотан тұрғаннан кейін, бір қыздың, не жігіттің көзін байлап, қолына бір метрдей жас шыбық беріп, ортаға шығарады. Ол: Қараңғыда көзім жоқ, Тиіп кетсе сөзім жоқ. Қайда кеттің қалқа жан, Жетектейтін өзің жоқ. Қолға түскен құтылмас, Қала бермек көзім

		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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:«Алакүшік»** **Мақсаты:** Ойын балалардың таза ауада дем алуларына жүгіруге, жылдамдыққа, тез шешім қабылдай білуге, сергектікке үйретеді. **Шарты:** Ойынға жиналғандар топтасып тұрады да, араларынан біреуі «алакүшік» етіп белгілейді. Олар		орындайды. Осы кезде ойыншықтар орнын ауыстырады. Музыка үзіледі, балалар өз ойыншықтарына жүгіріп келіп, киіз үй тігеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Жыл мезгілдері» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын,		боп, — деп таяғын өзі болжаған тықыр, дыбыс естілген жаққа қарай соза береді. Айнала трған ойнаушылар қашып жүріп: Соқыр — соқырақ, Оң көзіңе топырақ. Топырағын алайын, Тотияйын салайын Саған бір ем табайын, —деп келіп, «Соқыр текеге» тиіп қашып жүреді. Осылай ойнап жүргенде «соқыр текенің» қолына түскен ойнаушы ұтылады да, екеуі орын ауыстырады. «Соқыр теке» мен оны түрткілеп қашып жүрушілердің өрісін мөлшерлеп сызып қояды. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Велосипед, самокат тебу.» **Міндеті:** Спорттық

		«Алакүшіктің» назарын өзіне аударуға тырысады. Ал «Алакүшік» ойнаушылардың бірін қолға түсіруге тиіс. Қолға түскен ойыншы «Алакүшік» болады да, бұрынғы «Алакүшік» болған ойыншы, енді ойыншыларды қатарына қосылады. Ойын осылай жалғаса береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы**: «Көңіл күйді жақсартамыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары		шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Жалауша»** **Міндеті:** әртүрлі тапсырмаларды орындау кезінде балаларды кеңістікте үйлестіру мен бағдарлауға үйрету. Ойын арқылы есту зейінін дамыту. **Ойын барысы:** Балалар үйірмеге кірді ме? Жалаушаны көрді ме? Кімге беру керек, кімге беру керек, Туды кімге беру керек? Шығыңдар, Арнұр, шеңберге,		жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін

		Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Сақ құлақ»** **Мақсаты:** Ойын балалардың зердесін дамытып, өнерге деген құштарлығын арттырады.		Алыңдар, Арнұр, құсбелгі! Шығыңдар, шығыңдар, алыңдар, Жоғарыда туды көтеріңдер! Балалар шеңберде тұрады, ортасында жалауы бар бір бала бар. Сөздерден кейін: "шығыңдар, шығыңдар..." деп аталған бала ортаға шығып, құсбелгіні алады. Бірінші бала шеңберге тұрады, ойын қайталанады**.**		нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** "Ұшты-ұшты" **Мақсаты:** Ойын қатынасушылардың сезімталдығын шыңдап, тез жедел ойлай біліп, нақты әрекет жасауға, іштей жинақы болуға қалыптастырады. **Шарты.** Ойынға қатынасушылар орталарынан ойынды басқарушы сайлап алады. Ойын бастаушы ойынға қатынасушыларды столды айналдыра отырғызады немесе шеңбер құрғызып дөңгелене тұрғызады да, ойнаушылардан оң жақ сұқ қолын столдың үстіне тигізе көтеріп, «ұшты-ұшты» деп отыруларын сұрайды, өзі де солай істеп көрсетеді. Бұдан кейін ол: — Мен ұша алатын затты атап, «ұшты»

		Шарты: Бұл ойынның әрбір қимылы сөйлеп жүріп орындалады. «Сақ құлақ» ойынын қазір көбінесе «Телефон» деп атап жүр. Біз оның ескі атауымен аталуын жөн көрдік. Қатынасушылардың арасынан бір ойын жүргізуші тағайындалады. Ойнаушылар қаз-қатар түрегеліп тұрады немесе қатарласа отырады. Бірақ бір ойыншы мен екінші ойыншының арасы бір метрдей алшақ болуға тиіс. Ойынды бастаушы (І-ойнаушы) естілер-естілмес дауыспен бір-екі сөзді бірақ рет айтып қалады. Сол сөзді қағып алған 2-ойнаушы үшіншіге, үшінші төртіншіге, төртінші одан әрі тез-тез				деп қолымды көтергенде, бәрің де тез қолдарыңды көтеріп, алақандарыңды жазып, «ұшты-ұшты» деп қалықтатып тұрасыңдар. Бұл «ұшқандарың»: «Мысалы, «қаз ұшты» десем, сендер де «ұшыңдар». Енді мен әдейі өздеріңді жаңылдыру үшін әлгі затпен аты ұйқас тағы бір ұша алмайтын нәрсені атап, «ұшты» деп қолымды көтерсем, онда сендер ұшпайсыңдар. Мысалы, «қаз ұшты». Бұл жағдайда ұшпайсыңдар. Ұша алатын затты атағанда ұшпай қалған, сол сияқты ұша алмайтын затты атағанда «ұшып кеткен» ойнаушы ұпай тартады,— деп түсіндіреді. Бұдан кейін ұпайдың

		айтып, онан әрі жеткізе береді. Олардың бәрі сөздерді бір рет қана айтып, тым-тырыс отырады. Айтылатын сөйлем екі не үш сөзден құралған шағын болуы керек. Оның бір мүшесі өз құрамындағы дауысты немесе сөз басындағы ұяң дыбыстардың естілу жөнінен екі ұшты, яғни басқа бір дыбысқа ұқсас сөз болуы қажет. Мысалы, тарғақ көрдім — жарғақ көрдім, борсық көрдім, тағысын-тағылар. Ең соңғы ойнаушы ойын бастаушыға сыбырлап өзіне жеткен сөзді айтады. Егер сөз дұрыс жеткен болса, ойын тағы да үш рет басқа сөздермен қайталанады. Егер				шарты туралы келісіп алады. Мысалы, бір ұпай 2 ауыз ән салу, не 3 жұмбақ шешу, не 3 жаңылтпаш айту немесе өз көлеңкесімен сөйлесу, көзін байлатып ортаға шығып, «Соқыр теке» болу, т. б. ұпай көбейген сайын бұл сияқты шарттар да көбейе береді. Ойын басталады: Ұшты, ұшты, ұшты — тарғақ ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — жарғақ ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — үкі ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — түлкі ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — бүркіт ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — іркіт ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — үйрек ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — бүйрек ұшты! (ұшпайды)

		сөз бұзылып жеткен болса, бастаушы соңғы ойнаушыдан бастап І-ойыншыға қарай сыбырмен ғана тыңдап, сөзді бұзушы кім екендігін анықтайды. Сөз бұзған ойнаушы ең аяққа барып тұрады да, екі-үш ауыз жаңылтпашты қайталап дұрыс айта алмаса, ұпай тартады. Ұпай келісім бойынша не өлең айту, жұмбақ шешу немесе бір өнер көрсету (мысалы, сурет салу, үлгі қию, есеп шығару т. б.) арқылы орындалады.				Ұшты, ұшты, ұшты — кекілік ұшты! (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — кекілің ұшты! (ұшпайды) Ұшты, ұшты, ұшты — қызғыш ұшты (ұшады) Ұшты, ұшты, ұшты — сызғыш ұшты! (ұшпайды) Осы тәртіппен ойын жүргізіле береді.
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00- 11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10- 11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Бағым мен Айару оң	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Байсейт пен Роза	«Қазына» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Максим мен Егорға Допты жоғары лақтыру, төмен	«Ақбота» мектепалды топ тәрбиеленушісі Жаннұр мен Сұңғатқа "Доп мектебі" жаттығуын	«Қарлығаш» ересек топ тәрбиеленушісі Аймира мен Данилге қолдар белдікте,

		және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір- біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалатуды үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Нұрай шеңбердің ортасында балалардан 2 м қашықтықта шеңбер бар. Балалар сөмкені құрсауға лақтыруды үйрету.	Лақтыру: допты жерге жоғары, төмен лақтыру және оны екі қолмен (кем дегенде 20 рет), бір қолмен (кем дегенде 10 рет) ұстауға үйрету. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Хансұлтан мен Альфир Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алуға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айшанұр мен Мадияр Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ	- еденге (жерге) соғу, қағып алуға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Нұрай мен Нұрасыл Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды үйрету.	қайталату. «Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Хансұлтан мен Альфир Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алуға үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Ердаулет пен Наурызбек киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүртуге үйрету.	арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Айсұлтан мен Аружан Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаюға үйрету.

			жүруге үйрету.			
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут : «Сколиоз-омыртқа бағанының патологиялық бүйірлік қисаюы»				

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушының 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Төрежан» бөбекжай балабақшасы ЖШС
Топ: «Айналайын» ересек тобы, «Балдырған» ортаңғы тобы, «Ботақан» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 3 – 4-5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 26.05-30.05.2025 ж
Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Нияз Әбілқайыр

Күн тәртібі	**Уақыт**	**Дүйсенбі 26.05.2025**	**Сейсенбі 27.05.2025**	**Сәрсенбі 28.05.2025**	**Бейсенбі 29.05.2025**	**Жұма 30.05.2025**
Таңғы жаттығуға дайындық	08.30-08.50	Таңғы жаттығуға дайындалу				
Таңғы жаттығу «Айналайын» ересек тобы «Балдырған» ортаңғы тобы «Ботақан» мектепалды тобы	08.50-09.00	«Тілге бойлау» бағдарламасы Мақсаты: жаттығулар жиынтығын берілген қарқынмен, ішінара көрсетіліуімен орындау І-Кіріспе Бір сапқа тұрып,бір-бірінің артынан жүру,аяқтың ұшымен жүгіру,адымдап жүру,өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп,3 қатарға тұру ІІ-Негізгі бөлім 1.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде басты домалатып қозғалту.(5-6 рет) 2.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде иықты кезек-кезек,жоғары көтеріп,төмен түсіру (5-6 рет) 3.Б.қ.к аяқ бірге,қол төменде қолды созып отырып тұру.(5-6 рет) 4.Б.қ.к аяқ алшақ,қол белде алға қарай еңкею,қолды жерге тигізу. (5-6 рет)5.Б.қ.к аяқ бірге,қол белде екі аяқтап секіру (15 сек) ІІІ-Қорытынды 3 қатардан 1-қатарға келу,жүру,жүгіру,тыныс алу жаттығуларын жасау. (қасқыр ұлиды у-у-у,маса ызыңдайды з-з-з,шәйнек қайнайды ң-ң-ң)				
ҰІӘ дайындық	09.00-09.10	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалық жүргізу				

ҰІӘ	09.10 10.45	**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы: «Сылдырмақтар қайда?»** **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Алақай, жаз келді!» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің		**Тобы:** «Балдырған» ортаңғы тобы **Тақырыбы:** «Алақай, жаз келді!» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке

		әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:«Қуалап соқ»** **Шарты.** Ойнаушылар екі топқа бөлінеді. Бұл топтың екеуі де тіке тартылған сызықтың бойында тұрады. Мұнан соң бұл сызықтан 20—30 метрдей жерде тағы да сондай сызық тартылып, оның екі жағынан екі жалау шаншылады. Ұйымдастырушы әр		шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Көги гөк»** **Шарты:** Ойынға қатынасушылар жиналып келіп, тақпақ айтып, араларына бір қызды «кемпір» етіп сайлайды. Қалғандары қаз болады. «Кемпір» шетке шығып тұрады. Қалған ойыншылар қаздай тізіліп, бірінің соңынан бірі ұстап: Гөк, гөк, көги гөк, Гөк, гөк, көги гөк. Гөк, гөк, көги гөк,— деп, қаздың жүрісіне басып		дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Арқан тарту»** **Мақсаты**: балалардың күш-қуатын дамытуға, таза ауада дем алып, еңбектенуге үйретеді. **Шарты.** Бұл ойынды ойнау үшін, алдымен бес-алты ойыншы тартқанда үзілмейтін арқан және үлкен

		топтан бір-бірден ойыншы шақырып алып, оның біреуіне белбеу береді. Ойынды бастаушының белгісі бойынша, әлгі екі ойыншы жалаулармен белгіленген сызыққа қарай жүгіреді. Белбеуі бар ойыншы екінші ойыншыны қуып жетсе, сол сызыққа жеткенше белбеумен соға береді. Сызыққа жеткен соң бірінші ойыншы белбеуді сызықтың, үстіне тастай беріп, өзі кері жүгіреді, ал екінші ойыншы белбеуді ала салып кейін қашқан ойыншыны қуып жетіп, белбеумен ұруға тырысады. Егер ол мұны орындай алса, жеңген болып есептеледі. Ал егер де белбеуді оған тигізе алмаса — жеңілгені. Мұнан соң келесі екі ойнаушы шықырылады да, ойын жалғаса береді. Жеңілгендер алдын ала белгіленген тәртіп		оң мен солға шайқалып, «кемпірдің» қасына келеді. Бірінші келген ойыншыға «кемпір» ине (шөп, кішкене таяңша, шидің сынығы) беріп: «Жоғалтпаңдар!» деп тапсырады. Балалар айнала жүріп, қайтадан қаздай тізіліп «кемпірге» келеді.— «Кемпір»: — Әлгім қайда? Әлгім қайда?— деп сұрайды. Ойыншылардың бәрі бірдей: Әлгің қайда? Қалды сайда! — деп жауап береді. — Олай болса, сендердің біріңді алып қаламын, — деп «кемпір» оларды бас салады. Ойынға қатынасушылар тізбегін жазбай қаша жөнелуі керек. Қолға түскен біреуін «кемпір» қасына алып қала береді. Ойын барлық балаларды түгел ұстап болғанша жалғаса береді		адамның алақаны көлеміндей екі тақтай дайындап алу қажет. Ол тақтайлардың ортасынан арқан өтетіндей етіп теседі. Енді қарды жентектеп, аққалаға ұқсатып үйеді де, оның орта шенінен таяқпен тесіп, әлгі арқанды өткізеді. Содан кейін тақтайіпанын, екеуін арқанның екі ұшына кигізеді де, таяқшаларды аққалаға екі-үш қарыстай таңап қалғанда тоқтатады да, тақтайшалар аққалаға тірелгенде кейін сырғып кетпес үшін арқанды түйеді. Бәрі дайын болған соң, балалар екі топқа бөлінеді де, арқанды екі жаққа тартады. Аққала қалай құласа, сол топ жеңіп шыққан болады. Жеңілген топ аққаланы қайта жасайды. Ойын қайта басталады.

		бойынша өлең, тақпақ, не мақал-мәтел, жаңылтпаш айтады. Белбеумен соғу дегенді қашушының арқасына тигізу деген ұғым деп түсінген жөн. Ойын елдің бәріне қызықты болу үшін ойын тәртібін сақтау дұрыс. **Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «Жіппен ойнаймыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың		**Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «біздің көңіл күйіміз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Теңге ілу»**		**Тобы:** «Айналайын» ересек тобы **Тақырыбы:** «біздің көңіл күйіміз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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. Тыныс алу

		алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы:** «Даусынан біл» **Мақсаты:** Ойын сезімталдыққа, сергектік, алғырлыққа баулып, ойда ұстау қабілетін дамытады. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар тегіс алаңға немесе мекте ауласына жиналады. Жиналғандар екі топқа бөлінеді. Орталарынан бір баланы қаламақ арқылы бөліп көзін байлайды да топтан шығарып, қалғандары қол		**Мақсаты:** жылдамдықты дамытып, тез әрі дәл әрекет етуді үйретеді. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Әрқайсысы жеке-жеке шыбықты «ат» қып мінеді. Ойынды бастаушы жүргізеді. Ойын кезегі басталатын жерге сызық сызылады. Одан әрі 20—30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады. Шұңқырға он-оннан тас салады. Содан екі топтан екі сайыскер шығады да, сызыққа келіп, қатарласып тұрады. Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйғытып, шаба жөнеледі. Сол беттерімен әлгі шұңқырға жетіп, қол сұғып жібереді де, тасты іліп алып, әрі өтіп кетеді. Шұңқыр		жолдарын шынықтыру. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Етек-етек»** **Мақсаты:** Әдіс-тәсілге, амал-айлаға, жылдамдыққа, тез шешім қабылдау секілді адамға қажетті мінез-құлықты қалыптастырады **Шарты.** Бір топ жас өспірім жазық алаңға, мектеп ауласына жиналады. Араларынан біреуін «Жалмауыз кемпір» деп белгілейді. Қалғандары түйе, оның ботақандары болады. Ең алдында түйе онан соң бір-бірінің артқы етектерінен ұстап ботақандар тұрады, ең кішкентайлары артта тұрады. «Жалмауыз кемпір» мен түйе бетпе-бет

		ұстасып шеңбер бойымен, айнала жүріп, өлең айтады. Екінші топтан бір бала шығып, көзін байлаған баланың қарсы алдына келіп айтылған өлеңнің бір сөйлемін, не бір сөзін айтады. Көзін байлаған бала қасындағы баланы таныса, оның көзін байлап, өз орнына тастап кетеді. Кім екенін білмесе, ойын сол күйінде ойнала береді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Біз шынғамыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру		тұсында бөгелуге болмайды. Ұпай әр сайыскердің іліп алған тастарының санына қарай есептеледі. Қай топ көп ұпай жинаса, сол топ жеңеді. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Жазғы қарсы аламыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын биртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының		тұрады. Түйені әрі-бері алдап тұрып «Жалмауыз кемпір» ең артқы ботақанды ұстап алуы керек, түйе оған мүмкіндік бермеуге тиіс. Барлық ботақанды «Жалмауыз кемпір» ұстап біткенше ойын созыла береді. Ойын қайталанып ойналады. **Тобы:** «Ботақан» мектепалды тобы **Тақырыбы:** «Жазғы қарсы аламыз» **Міндеті:** Спорттық жаттығулар Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын

		шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Күшің жетсе — үзіп кет»** **Мақсаты:** Ойын дене күшін шыңдауды, оны орынды пайдалануды үйретеді **Шарты:** Екі топ -		әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Ақ сүйек»** **Мақсаты:** Ойын балаларды бағдарды, мөлшерді айыра білуге, тез, жылдам жүгіруге үйретеді. **Шарты:** Ойын жаздың айсыз қараңғы түнінде ойналады. Ол үшін шөптесін кең алаң таңдалынып алынады. Ойын жүргізу үшін ірі қараның, жылқының, түйенің, кепкен жілік сүйегі керек. Ойынға қатынасушылар екі топқа бөлінеді. Әр топ өзіне бастық сайлап алады. Ойынды кім бірінші болып бастайтыны екі топ		біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту. **Ұлттық ойын-ұлт қазынасы: «Атшылар жарысы»** **Мақсаты:** Ойын балаларды жинақылыққа, ұйымшылдық, коллективтік әрекет жасай білуге үйретеді, жолдастық қарым-қатынасты қалыптастырады, дене

		15—20 қадамдай қашықтықта біріне-бірі қарама-қарсы тұрысады. Бір жағында тұрған балалар былай деп шақырады. Қаңжығадан қан керек Тебінгіден тер керек, Сонау топтың ішінен, Әлі-күші кем сен керек! — деп, қарсы топтың біреуін нұсқап көрсетеді. Шақырылған бала ұстасып тұрған топтың бір жерінен бар пәрменімен үзіп өтуге тырысады. Үзіп шықса, сол жерден екі ойыншыны өз тобына алып кетеді. Үзе алмаса, қарсы топта қалып қояды. Белгіленген уақытқа дейін қай жағының «тұтқыны» көп болса, сол жағы ұтқан болып есептеледі.		басшыларының жеребесі арқылы шешіледі. Әр топ өз көмбесін белгілейді. Екі топтың ойыншылары алаңға арқаларын беріп, сапқа тұрады. Бірінші болып ойын бастауға мүмкіншілік алған топтың бастығы сүйекті алыстата лақтырады. Екі топтың ойыншылары сүйекті іздеуге кетеді. Сүйекті кім бұрын тауып алса, сол көмбеге қарай жүгіреді. Қалғандары оны қуады. Қарсы жақтың ойыншысы жетіп сүйекті алатын болса, бар күшін салып, оны өз көмбесіне жеткізуге тырысады. Топтың басқа ойыншылары да көмекке келеді. Ойын жалғасып қайталанып ойналады.		күшін сомдап, төзімділікке үйретеді. **Шарты:** Ойынға қатынасушылар тең екі топқа бөлінеді де, әрбір топ ішінара және екі топқа бөлінеді. (Сонда барлығы төрт бөліктен тұрады.) Қай топтың «аттар», ал қай топтың «Салт аттылар» болатынын жеребе арқылы шешеді. Алаңнан немесе залдан ара қашықтығы 20 метр қатар екі сызық сызылады. «Салт аттылар» «аттарына» мініп сол сызықтың бойымен қатар түзеп тұрады. Ойын басқарушының берген белгісі бойынша «Салт аттылар» екінші сызыққа жетіп орын ауыстырады да, қайта жүгіріп бірінші сызықтан өтеді. «Салт атты» бұл кезде үнемі өз «атының» арқасынан қағып

						қойып отырады, ал «ат» үнемі алға ұмтылады. Ойын қызып, жалғаса түседі. Қай жақ жылдам екінші сызыққа жетіп, қайтып бірінші сызыққа бұрын жетіп келсе, солар жеңіске жеткен болып есептеледі.
Серуен	10.45 11.00	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залда өз бетінше жұмыстар	11.00-11.10	Жабдықты жинау. желдету, ата-аналарға арналған бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалардың қызметі.				
Балалармен жеке жұмыс	11.10-11.30	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Айлин мен Адия 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеуге үйрету. «Айналайын» ересек	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Абдуллах пен Айзере Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға үйрету.	«Балдырған» ортаңғы топ тәрбиеленушісі Санжар мен Айару саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсуге (биіктігі 1,5 метр) үйрету. «Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі Ердаулет пен Мадияр Өрмелеу: алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалауды	«Ботақан» мектепалды топ тәрбиеленушісі Ерсұлтан мен Омар Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға үйрету.	«Айналайын» ересек топ тәрбиеленушісі қолдар белдікте, Нұрай мен Аружан арқанмен бүйірлік қадаммен жүруді үйрету.

		топ тәрбиеленушісі Саялым мен Хадия шеңбердің ортасында балалардан 2 м қашықтықта шеңбер бар. Балалар сөмкені құрсауға лақтыруды үйрету.		үйрету.		
Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар	11.30-12.00	Өзін өзі жетілдіру бойынша жұмыстар				
Ұйымдастыру шылық сәттер	12.00-12.30	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен ТЖ сақталуы				
Ата-аналарға кеңес	12.30-13.00	Өнегелі 15 минут. «Мектепке дейінгі жаста не істеуге болмайды?»				