

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

02.09-06.09

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
09:30 – 12:20	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен орнында секіруді, жүруді ауыстыра отырып үйрету, зейінділігін дамыту. Түзу сызықта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Тепе-теңдік дағдыларын дамыта отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектесіп 2-3 рет 10 секіру) 2. 8 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен орнында секіруді, жүруді ауыстыра отырып үйрету, зейінділігін дамыту. Түзу сызықта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Тепе-теңдік дағдыларын дамыта отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектесіп 2-3 рет 10 секіру) 2. 8 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен орнында секіруді, жүруді ауыстыра отырып үйрету, зейінділігін дамыту. Түзу сызықта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Тепе-теңдік дағдыларын дамыта отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектесіп 2-3 рет 10 секіру) 2. 8 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыруны үйрету, оң және сол жақтары алға қарай арқанның астынан жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру. 2. Оң және сол жақтары алға қарай 50 сантиметр биіктікте көтерілген арқанның астынан жорғалап өту. Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыруны үйрету, оң және сол жақтары алға қарай арқанның астынан жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру. 2. Оң және сол жақтары алға қарай 50 сантиметр биіктікте көтерілген арқанның астынан жорғалап өту. Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Кедергілерден өту

				ойындары". Мақсаты:балаларға тізені жоғары көтеріп жүгіруді үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Саршұнақтай жылдам болайық". Мақсаты: қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру.
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен

жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 1 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттері/Мақсаты: Жаттығуды визуалды, бағдарлы белгілерді және ауызша нұсқауларды пайдалана отырып, ойын түрінде педагогпен бірге орындауды үйрету. Бір-бірден баған құру және кеңістікте шарлау мүмкіндігін күшейту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тепе-теңдік жаттығулары – екі саптың арасында жүру және жүгіру. 2. Қолды белге қойып жүру. Жүгіру кезінде қолдар еркін теңгеріледі. Ойын: «Көпіршік» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 Тақырып: 1. №13 орта топ № 1 ЖДЖ № 5 орта топ № 1 № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттері/Мақсаты: Жаттығуды визуалды, бағдарлы белгілерді және ауызша нұсқауларды пайдалана отырып, ойын түрінде педагогпен бірге орындауды үйрету. Бір-бірден баған құру және кеңістікте шарлау мүмкіндігін күшейту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тепе-теңдік жаттығулары – екі саптың арасында жүру және жүгіру. 2. Қолды белге қойып жүру. Жүгіру кезінде қолдар еркін теңгеріледі. Ойын: «Көпіршік» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 1 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттері/Мақсаты: Көлбеу тақтадан жүру үйрету, тепе-теңдікті сақтап, Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: бағанада, бірінен соң бірі жүріп өту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлбеу тақтанан жүру. 2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру: бағана, бірінен соң бірі Ойын: «Көпіршік» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 1 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттері/Мақсаты: Көлбеу тақтадан жүру үйрету, тепе-теңдікті сақтап, Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: бағанада, бірінен соң бірі жүріп өту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлбеу тақтанан жүру. 2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру: бағана, бірінен соң бірі Ойын: «Көпіршік» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 1 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттері/Мақсаты: Көлбеу тақтадан жүру үйрету, тепе-теңдікті сақтап, Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: бағанада, бірінен соң бірі жүріп өту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлбеу тақтанан жүру. 2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру: бағана, бірінен соң бірі Ойын: «Көпіршік» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

09.09-13.09

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
09:30 – 10:20	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен орнында секіруді, жүруді ауыстыра отырып үйрету, зейінділігін дамыту. Түзу сызықта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Тепе-теңдік дағдыларын дамыта отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектесіп 2-3 рет 10 секіру) 2. 8 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: 2-3 метр қашықтықта екі аяқпен алға секіруді үйрету, допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу дағдысын үйрету, алақандар мен аяқтарды пайдаланып жорғалау дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. 2-3 Метр қашықтықта алға жылжып екі аяқпен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: 2-3 метр қашықтықта екі аяқпен алға секіруді үйрету, допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу дағдысын үйрету, алақандар мен аяқтарды пайдаланып жорғалау дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. 2-3 Метр қашықтықта алға жылжып екі аяқпен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Басына сөмкені қойып бұрылу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Басына сөмкені қойып бұрылу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ

				"Кедергілерден өту ойындары". Мақсаты:балаларға тізені жоғары көтеріп жүгіруді үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Саршұнақтай жылдам болайық". Мақсаты: қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен

жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 16:00 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 1 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Орналасырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру 2. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 1 № 1 ЖДЖ № 5 орта топ № 1 № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Орналасырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру 2. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 1 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 1 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 1 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 1 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

№ 46 «Балбұлақ» бөбекжайы

әдіскері  Кобланова А.Р.

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

16.09-20.09

понеделник	вторник	среда	четверг	пятница
	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: 2-3 метр қашықтықта екі аяқпен алға секіруді үйрету, допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу дағдысын үйрету, алақандар мен аяқтарды пайдаланып жорғалау дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. 2-3 Метр қашықтықта алға жылжып екі аяқпен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: 2-3 метр қашықтықта екі аяқпен алға секіруді үйрету, допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу дағдысын үйрету, алақандар мен аяқтарды пайдаланып жорғалау дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. 2-3 Метр қашықтықта алға жылжып екі аяқпен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: 2-3 метр қашықтықта екі аяқпен алға секіруді үйрету, допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу дағдысын үйрету, алақандар мен аяқтарды пайдаланып жорғалау дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. 2-3 Метр қашықтықта алға жылжып екі аяқпен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Басына сөмкені қойып бұрылу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу залымыз! Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Басына сөмкені қойып бұрылу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Қатардан қалма".

				Мақсаты: Балаларды сапта бір-бірлеп жүру. Міндеті: жүруді жүгірумен кезектестіруді үйрету. 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ "Қатарда жүру түрлері". Мақсаты:Балаларға қатарға бір-бірден тұру. Міндеті: жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын дамыту; орындықта көлденеңінен еңбектеуді үйрету.
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене

шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 2 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру 2. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 2 ЖДЖ № 5 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру 2. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 2 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 2 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 2 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

23.09-27.09

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Велосипед тебу дағдыларын дамыту және оңы оңға, солға бұрылуға үйрету. допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу дағдысын үйрету, Жүру және жүгіру қабілеттерін бекіту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Велосипед тебу дағдыларын дамыту және оңы оңға, солға бұрылуға үйрету. допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу дағдысын үйрету, Жүру және жүгіру қабілеттерін бекіту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Велосипед тебу дағдыларын дамыту және оңы оңға, солға бұрылуға үйрету. допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу дағдысын үйрету, Жүру және жүгіру қабілеттерін бекіту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Басына сөмкені қойып бұрылу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Мақсаты: Балалардың мұқият тыңдау қабілетін дамыту, шеңбер бойымен құрастыру дағдыларын бекіту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Кедергілерден өту

қозғалыстарды орындау кабілеттерін дамыту.	қозғалыстарды орындау кабілеттерін дамыту.	қозғалыстарды орындау кабілеттерін дамыту.		ойындары". Мақсаты:балаларға тізені жоғары көтеріп жүгіруді үйрету қайталау. 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ "Бір орнынан биікке секіру". Мақсаты:Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруді үйрету. Міндеті:таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық танытуға баулу.
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл- қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл- қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл- қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл- қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл- қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене

шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 2 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру 2. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 2 ЖДЖ № 5 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру 2. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 2 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 2 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 2 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 2 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Орналастырылған заттардың арасында 4-6 метр «жылан» қашықтықта түзу бағытта жорғалау дағдыларын қалыптастыру 2. Бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта отырып допты бір-біріне домалату. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

31.09-04.10

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Алма сияқты домалаймын» Міндеттері/Мақсаты: Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру кабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бір-бірінің артынан аяқ ұшымен және өкшемен жүру 2. Допты алға қарай домалату Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау кабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Алма сияқты домалаймын» Міндеттері/Мақсаты: Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру кабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бір-бірінің артынан аяқ ұшымен және өкшемен жүру 2. Допты алға қарай домалату Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау кабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Алма сияқты домалаймын» Міндеттері/Мақсаты: Міндеттері/Мақсаты: Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру кабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бір-бірінің артынан аяқ ұшымен және өкшемен жүру 2. Допты алға қарай домалату Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау кабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Алма сияқты домалату» Міндеттері/Мақсаты: Білектеріңмен және тіземен орындық бойымен жорғалауға үйрету. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. Аяқтың сыртқы қырымен жүру кабілетін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Білектермен және тіземен орындық бойымен жорғалау 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Аяқтың сыртқы қырымен жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау кабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Алма сияқты домалату» Міндеттері/Мақсаты: Білектеріңмен және тіземен орындық бойымен жорғалауға үйрету. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. Аяқтың сыртқы қырымен жүру кабілетін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Білектермен және тіземен орындық бойымен жорғалау 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Аяқтың сыртқы қырымен жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау кабілеттерін дамыту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Шынықсаң - шымыр"

				боласын» Мақсаты:Балаларға құрсауларды домалатуды үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ "Біз алғырмыз". Мақсаты: аяқтың ұшымен жүгіруді үйрету.
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)

15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Көпіршікті үру Міндеттер/Мақсат: Тепе теңдік сақтауға үйретіп, қауыпсіздік ережені түсіндіру Қозғалыстың негізгі түрлері: Тепе теңдік сақтап – тактайдың үстінен жүру. Қолдар белдікте, саусақтарда, аяғына дейін жүріп, секірмей түсу. Ойын: «Көпіршікті үрлеу» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Көпіршікті үру Міндеттер/Мақсат: Тепе теңдік сақтауға үйретіп, қауыпсіздік ережені түсіндіру Қозғалыстың негізгі түрлері: Тепе теңдік сақтап – тактайдың үстінен жүру. Қолдар белдікте, саусақтарда, аяғына дейін жүріп, секірмей түсу. Ойын: «Көпіршікті үрлеу» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Көпіршікті үру Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту. Жыландай заттардың арасынан жорғалауды үйретіп, заттарға тегізбейге тырысу Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Жыландай заттардың арасынан жорғалап өту Ойын: «Көпіршікті үрлеу» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Көпіршікті үру Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту. Жыландай заттардың арасынан жорғалауды үйретіп, заттарға тегізбейге тырысу Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Жыландай заттардың арасынан жорғалап өту Ойын: «Көпіршікті үрлеу» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Көпіршікті үру Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту. Жыландай заттардың арасынан жорғалауды үйретіп, заттарға тегізбейге тырысу Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Жыландай заттардың арасынан жорғалап өту Ойын: «Көпіршікті үрлеу» Мақсаты: балалардың қимылдарды сөзбен үйлестіру, ырғақты қимылдау қабілетін дамыту
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

07.10-11.10

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Қазан айымыз келді! Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен бүйірден секіруге үйрету. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, төзімділікті дамыту. Биіктіктең қорықпай терендікке секіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен бүйірден секіру (оң және сол) 2. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру 3. 30 см биіктіктен белгіленген орынға терендікке секіру. Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді дамыту	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Қазан айымыз келді! Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен бүйірден секіруге үйрету. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, төзімділікті дамыту. Биіктіктең қорықпай терендікке секіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен бүйірден секіру (оң және сол) 2. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру 3. 30 см биіктіктен белгіленген орынға терендікке секіру. Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Қазан айымыз келді! Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен бүйірден секіруге үйрету. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, төзімділікті дамыту. Биіктіктең қорықпай терендікке секіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен бүйірден секіру (оң және сол) 2. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру 3. 30 см биіктіктен белгіленген орынға терендікке секіру. Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Қазан айымыз келді! Міндеттері/Мақсаты: Бүйірмен жүруге үйрету. Қол соғу арқылы бір біріне доп лақтыруға үйретіп, шыдамдылықты дамыту. Жорғалау қабілетін қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бүйірмен жүру 2. Қол соғу арқылы бір-біріне доп лақтыру 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Қазан айымыз келді! Міндеттері/Мақсаты: Бүйірмен жүруге үйрету. Қол соғу арқылы бір біріне доп лақтыруға үйретіп, шыдамдылықты дамыту. Жорғалау қабілетін қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бүйірмен жүру 2. Қол соғу арқылы бір-біріне доп лақтыру 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді дамыту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Бөренемен төрттағандап жүру".

				Мақсаты: бірінің артынан бірі қатармен жүруді жаттықтыру Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ "Біз алғырмыз". Мақсаты: аяқтың ұшымен жүгіруді үйрету.
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 -Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)

15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Менім Қазақстаным» Міндеттер/Мақсат: Құрсаудан жорғалап өту, жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінен допты лақтыру және қағып алу дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Еденге тігінен қойылған құрсаудан жорғалау. 2. Допты лақтыру және қағып алу. Ойын: «Үйінді тап» Мақсаты: Зейінін дамыту; түстерді ажырата білуді бекіту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Менім Қазақстаным» Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Құрсаудан жорғалап өту, жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінен допты лақтыру және қағып алу дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Еденге тігінен қойылған құрсаудан жорғалау. 2. Допты лақтыру және қағып алу. Ойын: «Үйінді тап» Мақсаты: Зейінін дамыту; түстерді ажырата білуді бекіту	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Менім Қазақстаным» Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Менім Қазақстаным» Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 3 ЖДЖ Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Маған жүгір!» Мақсаты: балалардың зейінділігін, әдептілігін дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

14.10-18.10

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Доп сияқты секіремін Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен орнында секіруді, жүруді ауыстыра отырып үйрету, зейінділігін дамыту. Түзу сызықта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Тепе-теңдік дағдыларын дамыта отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектесіп 2-3 рет 10 секіру) 2. 8 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Доп сияқты секіремін Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен орнында секіруді, жүруді ауыстыра отырып үйрету, зейінділігін дамыту. Түзу сызықта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Тепе-теңдік дағдыларын дамыта отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектесіп 2-3 рет 10 секіру) 2. 8 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Доп сияқты секіремін Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен орнында секіруді, жүруді ауыстыра отырып үйрету, зейінділігін дамыту. Түзу сызықта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Тепе-теңдік дағдыларын дамыта отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектесіп 2-3 рет 10 секіру) 2. 8 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Доп сияқты секіремін Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Басына сөмкені қойып бұрылу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Кедергіден өту амалдары". Мақсаты:бір орында тұрып	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 3 ЖДЖ Тақырып: Доп сияқты секіремін Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Басына сөмкені қойып бұрылу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларда шеңбер құра отырып, сигнал бойынша, қимыл-қозғалыстарды орындау қабілеттерін дамыту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Кедергіден өту амалдары". Мақсаты:бір орында тұрып

				секіру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуды үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ "Кедергілерден өту ойындары". Мақсаты:балаларға тізені жоғары көтеріп жүгіруді үйрету.
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)

15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Атқыш» Міндеттер/Мақсат: Нысанаға диаметрі 15 см допты төменнен екі қолмен лақтыруды үйреніңіз, кейін қолыңызды түзетіңіз. доптың артында, көзіңізді дамытыңыз. Бір аяқпен итеру қабілетін шыңдау, аяқтан аяққа секіру кезінде денені және басты тік ұстау. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлденең нысанаға екі қолмен төменнен лақтыру (1,5 м қашықтықтан). 2. Аяқтан аяққа секіру. Ойын: «Допты домалат» Мақсаты: балалардың допты кедергімен түзу сызықпен домалау қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 3 ЖДЖ № 5 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Атқыш» Міндеттер/Мақсат: Нысанаға диаметрі 15 см допты төменнен екі қолмен лақтыруды үйреніңіз, кейін қолыңызды түзетіңіз. доптың артында, көзіңізді дамытыңыз. Бір аяқпен итеру қабілетін шыңдау, аяқтан аяққа секіру кезінде денені және басты тік ұстау. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлденең нысанаға екі қолмен төменнен лақтыру (1,5 м қашықтықтан). 2. Аяқтан аяққа секіру. Ойын: «Допты домалат» Мақсаты: балалардың допты кедергімен түзу сызықпен домалау қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Атқыш» Міндеттер/Мақсат: Бағаннан шықпай, бағытты өзгерте отырып, бағанда жүгіруді үйретуді жалғастыру. Орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау қабілетін шыңдау, бас пен денені тік ұстау, алға қарап. Гимнастикалық баспалдақпен көтерілуді жаттықтыру, үйлестіру мен батылдықты дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бағытын өзгертіп жүгіру 2. Тереңдік 20 см биіктіктен секіру. 3. Гимнастикалық баспалдақпен көтерілу Ойын: «Допты домалат» Мақсаты: балалардың допты кедергімен түзу сызықпен домалау қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 3 ЖДЖ Тақырып: «Атқыш» Міндеттер/Мақсат: Бағаннан шықпай, бағытты өзгерте отырып, бағанда жүгіруді үйретуді жалғастыру. Орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау қабілетін шыңдау, бас пен денені тік ұстау, алға қарап. Гимнастикалық баспалдақпен көтерілуді жаттықтыру, үйлестіру мен батылдықты дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бағытын өзгертіп жүгіру 2. Тереңдік 20 см биіктіктен секіру. 3. Гимнастикалық баспалдақпен көтерілу Ойын: «Допты домалат» Мақсаты: балалардың допты кедергімен түзу сызықпен домалау қабілетін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 3 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 3 ЖДЖ Міндеттер/Мақсат: Бағаннан шықпай, бағытты өзгерте отырып, бағанда жүгіруді үйретуді жалғастыру. Орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау қабілетін шыңдау, бас пен денені тік ұстау, алға қарап. Гимнастикалық баспалдақпен көтерілуді жаттықтыру, үйлестіру мен батылдықты дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бағытын өзгертіп жүгіру 2. Тереңдік 20 см биіктіктен секіру. 3. Гимнастикалық баспалдақпен көтерілу Ойын: «Допты домалат» Мақсаты: балалардың допты кедергімен түзу сызықпен домалау қабілетін дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

№ 46 «Балбұлақ» бөбекжайы

әдіскері  Кобланова А.Р.

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

21.10-24.10

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 4 ЖДЖ Тақырып: Тышқан қақпан Міндеттері/Мақсаты: Ұзындыққа секіру қабілетін қалыптастыру. Заттар арасында денемен тегізбей жорғалау қабілетін қалыптастыру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру 2. Заттар арасындағы 10 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта жорғалау 3. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Ойын: «Тышқан қақпан» Мақсаты: балаларды бір-біріне соқтығыспай, шеңбердің ішінде және сыртында біріктірілген қолдармен жүгіруге және сигнал бойынша әрекет етуге үйрету. Ептілік,	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 4 ЖДЖ Тақырып: Тышқан қақпан Міндеттері/Мақсаты: Ұзындыққа секіру қабілетін қалыптастыру. Заттар арасында денемен тегізбей жорғалау қабілетін қалыптастыру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру 2. Заттар арасындағы 10 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта жорғалау 3. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Ойын: «Тышқан қақпан» Мақсаты: балаларды бір-біріне соқтығыспай, шеңбердің ішінде және сыртында біріктірілген қолдармен жүгіруге және сигнал бойынша әрекет етуге үйрету. Ептілік,	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 4 ЖДЖ Тақырып: Тышқан қақпан Міндеттері/Мақсаты: Ұзындыққа секіру қабілетін қалыптастыру. Заттар арасында денемен тегізбей жорғалау қабілетін қалыптастыру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру 2. Заттар арасындағы 10 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта жорғалау 3. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Ойын: «Тышқан қақпан» Мақсаты: балаларды бір-біріне соқтығыспай, шеңбердің ішінде және сыртында біріктірілген қолдармен жүгіруге және сигнал бойынша әрекет етуге үйрету. Ептілік,	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 4 ЖДЖ Тақырып: Тышқан қақпан Міндеттері/Мақсаты: Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыруны үйрету, оң және сол жақтары алға қарай арқанның астынан жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру. 2. Оң және сол жақтары алға қарай 50 сантиметр биіктікте көтерілген арқанның астынан жорғалап өту. Ойын: «Тышқан қақпан» Мақсаты: балаларды бір-біріне соқтығыспай, шеңбердің ішінде және сыртында біріктірілген қолдармен жүгіруге және сигнал бойынша әрекет етуге үйрету. Ептілік, жылдамдық, кеңістікті бағдарлауды дамыту.	.

жылдамдық, кеңістікті бағдарлауды дамыту.	жылдамдық, кеңістікті бағдарлауды дамыту.	жылдамдық, кеңістікті бағдарлауды дамыту.		
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 4 ЖДЖ 2. № 6 орта топ	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 4 ЖДЖ № 5 орта топ	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 4 ЖДЖ 2. № 6 орта топ	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 4 ЖДЖ 2. № 5 орта топ	

№ 4 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Допты лақтырып және қағып алу қабілетін қалыптастыру. Биіктіктен секіру қабілетін қалыптастыру , батылдықты дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты лақтыру және қағып алу 2. Тереңдігі 15 см биіктіктен секіру Ойын: «Бағдаршам» Мақсаты: балалардың бағдаршамның түстерін ажырату және көрнекі сигнал бойынша әрекет ету қабілетін дамыту. Бағанада жүгіру мен жүруді жаттықтыру. Жол қозғалысы ережелерімен таныстыру.	№ 4 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Допты лақтырып және қағып алу қабілетін қалыптастыру. Биіктіктен секіру қабілетін қалыптастыру , батылдықты дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты лақтыру және қағып алу 2. Тереңдігі 15 см биіктіктен секіру Ойын: «Бағдаршам» Мақсаты: балалардың бағдаршамның түстерін ажырату және көрнекі сигнал бойынша әрекет ету қабілетін дамыту. Бағанада жүгіру мен жүруді жаттықтыру. Жол қозғалысы ережелерімен таныстыру.	№ 4 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Гимнастикалық орындық үстінде алақандар мен тізелермен жүруді үйрету Педагогке доп лақтыру дағдысын бекіту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Гимнастикалық орындықтың үстінен жорғалау. 2. Допты педагогпен 1,5 м қашықтыққа лақтыру және қағып алу. Ойын: «Бағдаршам» Мақсаты: балалардың бағдаршамның түстерін ажырату және көрнекі сигнал бойынша әрекет ету қабілетін дамыту. Бағанада жүгіру мен жүруді жаттықтыру. Жол қозғалысы ережелерімен таныстыру.	№ 4 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Гимнастикалық орындық үстінде алақандар мен тізелермен жүруді үйрету Педагогке доп лақтыру дағдысын бекіту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Гимнастикалық орындықтың үстінен жорғалау. 2. Допты педагогпен 1,5 м қашықтыққа лақтыру және қағып алу. Ойын: «Бағдаршам» Мақсаты: балалардың бағдаршамның түстерін ажырату және көрнекі сигнал бойынша әрекет ету қабілетін дамыту. Бағанада жүгіру мен жүруді жаттықтыру. Жол қозғалысы ережелерімен таныстыру.	
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

28.10-01.11

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 4 ЖДЖ Тақырып: «Жылдамдық» Міндеттері/Мақсаты: Допты оң және сол қолмен домалыту дағдыларын дамыту. Допты бір біріне төменнен лақтырып, қағып алу қабілетін қалыптастыру. Жердегі жайылған баспалдақтың тақтайшаларынан арасынан басып өту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлденең нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) оң және сол қолмен допты домалату 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Баспалдақтың тақтайшаларынан өту Ойын: фигураны жаса» Мақсаты: балаларды залда немесе аумақта кездейсоқ жүгіруге үйрету. Сигнал бойынша қозғалысты өзгертуге дағдыландыру, тепе-теңдікті дамыту,	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 4 ЖДЖ Тақырып: «Жылдамдық» Міндеттері/Мақсаты: Допты оң және сол қолмен домалыту дағдыларын дамыту. Допты бір біріне төменнен лақтырып, қағып алу қабілетін қалыптастыру. Жердегі жайылған баспалдақтың тақтайшаларынан арасынан басып өту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлденең нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) оң және сол қолмен допты домалату 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Баспалдақтың тақтайшаларынан өту Ойын: фигураны жаса» Мақсаты: балаларды залда немесе аумақта кездейсоқ жүгіруге үйрету. Сигнал бойынша қозғалысты өзгертуге дағдыландыру, тепе-теңдікті дамыту,	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 4 ЖДЖ Тақырып: «Жылдамдық» Міндеттері/Мақсаты: Допты оң және сол қолмен домалыту дағдыларын дамыту. Допты бір біріне төменнен лақтырып, қағып алу қабілетін қалыптастыру. Жердегі жайылған баспалдақтың тақтайшаларынан арасынан басып өту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлденең нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) оң және сол қолмен допты домалату 2. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, қағып алу (1,5 метр қашықтықта) 3. Баспалдақтың тақтайшаларынан өту Ойын: фигураны жаса» Мақсаты: балаларды залда немесе аумақта кездейсоқ жүгіруге үйрету. Сигнал бойынша қозғалысты өзгертуге дағдыландыру, тепе-теңдікті дамыту,	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 4 ЖДЖ Тақырып: «Жылдамдық» Міндеттері/Мақсаты: Жылдам қарқымен, жайлап жүгіру қабілетін қалыптастыру. Гимнастикалық орындықтан жорғалауды үйрету. Заттардың арасынан аттап өту қабілетін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жылдам қарқынмен, көшбасшының ауысуымен жүгіру 2. Гимнастикалық орындықтан жорғалау 3. Заттардың арасынан аттап өту Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Ойын: фигураны жаса» Мақсаты: балаларды залда немесе аумақта кездейсоқ жүгіруге үйрету. Сигнал бойынша қозғалысты өзгертуге дағдыландыру, тепе-теңдікті дамыту,	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 4 ЖДЖ Тақырып: «Жылдамдық» Міндеттері/Мақсаты: Жылдам қарқымен, жайлап жүгіру қабілетін қалыптастыру. Гимнастикалық орындықтан жорғалауды үйрету. Заттардың арасынан аттап өту қабілетін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жылдам қарқынмен, көшбасшының ауысуымен жүгіру 2. Гимнастикалық орындықтан жорғалау 3. Заттардың арасынан аттап өту Ойын: «Ұшады немесе ұшпайды?» Ойын: фигураны жаса» Мақсаты: балаларды залда немесе аумақта кездейсоқ жүгіруге үйрету. Сигнал бойынша қозғалысты өзгертуге дағдыландыру, тепе-теңдікті дамыту,

қозғалыссыз позаны сақтай білу.	қозғалыссыз позаны сақтай білу.	қозғалыссыз позаны сақтай білу.	қозғалыссыз позаны сақтай білу.	қозғалыссыз позаны сақтай білу. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Саршұнақтай жылдам болайық". Мақсаты: қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Арақашықты сақтау амалдары". Мақсаты: Балаларға бұдыры бар тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауды
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық

сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 4 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 4 ЖДЖ Тақырып: Түрлі түсті құстар Міндеттер/Мақсат: Еденде жатқан заттардың арасынан басып өту дағдыларын қалыптастыру. Көлбеу тақтаға бекітілген гимнастикалық жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Еденде жатқан заттарды басып өту (арасы 20 см), тепе-теңдік. 2. Көлбеу тақтаға бекітілген гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішінде үстінен жорғалау. Ойын: «Түстері бойынша сұрыптау» Мақсаты: балаларда заттардың түсі мен атауына қарай ажырата білу қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 4 ЖДЖ № 5 орта топ № 4 ЖДЖ Тақырып: Түрлі түсті құстар Міндеттер/Мақсат: Еденде жатқан заттардың арасынан басып өту дағдыларын қалыптастыру. Көлбеу тақтаға бекітілген гимнастикалық жорғалау дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Еденде жатқан заттарды басып өту (арасы 20 см), тепе-теңдік. 2. Көлбеу тақтаға бекітілген гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішінде үстінен жорғалау. Ойын: «Түстері бойынша сұрыптау» Мақсаты: балаларда заттардың түсі мен атауына қарай ажырата білу қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 4 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 4 ЖДЖ Тақырып: Түрлі түсті құстар Міндеттер/Мақсат: Терендікке секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту. Бағытын өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бағытын өзгертіп жүгіру 2. Терендігі 20 см биіктіктен секіру. Ойын: «Түстері бойынша сұрыптау» Мақсаты: балаларда заттардың түсі мен атауына қарай ажырата білу қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 4 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 4 ЖДЖ Тақырып: Түрлі түсті құстар Міндеттер/Мақсат: Терендікке секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту. Бағытын өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бағытын өзгертіп жүгіру 2. Терендігі 20 см биіктіктен секіру. Ойын: «Түстері бойынша сұрыптау» Мақсаты: балаларда заттардың түсі мен атауына қарай ажырата білу қабілетін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 4 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 4 ЖДЖ Тақырып: Түрлі түсті құстар Міндеттер/Мақсат: Терендікке секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту. Бағытын өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бағытын өзгертіп жүгіру 2. Терендігі 20 см биіктіктен секіру. Ойын: «Түстері бойынша сұрыптау» Мақсаты: балаларда заттардың түсі мен атауына қарай ажырата білу қабілетін дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

№ 46 «Балбұлақ» бөбекжайы

әдіскері  Кобланова А.Р.

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

04.11-08.11

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 10:20 – 10:45 1. № 2 ересек топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен бүйірден секіруге үйрету. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, төзімділікті дамыту. Биіктіктең қорықпай терендікке секіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен бүйірден секіру (оң және сол) 2. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру 3. 30 см биіктіктен белгіленген орынға терендікке секіру. Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен бүйірден секіруге үйрету. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, төзімділікті дамыту. Биіктіктең қорықпай терендікке секіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен бүйірден секіру (оң және сол) 2. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру 3. 30 см биіктіктен белгіленген орынға терендікке секіру. Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен бүйірден секіруге үйрету. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, төзімділікті дамыту. Биіктіктең қорықпай терендікке секіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен бүйірден секіру (оң және сол) 2. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру 3. 30 см биіктіктен белгіленген орынға терендікке секіру. Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындыктан жүру Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Велосипед тебемін Міндеттері/Мақсаты: Басына сөмке қойып бұрылуын үйрету, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету, гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Басына сөмкені қойып бұрылу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындыктан жүру Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді дамыту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Күздің қызықтары".

				Мақсаты:Балаларға жүруді секірумен кезектестіруді үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өтуді үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Саптарда кім бар?" Мақсаты: Балаларға тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп алып, тақтай бойымен жүруді үйрету.
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен

жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 5 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Гимнастикалық көлбеу тақтаның үстінен жорғалау қабілетін дамыту. Допты лақтырып және қағып алатын қабілетті қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішіне бекітілген көлбеу тақтада жорғалау. 2.Педагогпен допты 1 м қашықтықтан лақтыру және қағып алу Ойын: «Ойыншық әкел» Мақсаты: берілген бағытта жүруге жаттықтыру, зейінін және кеңістікті бағдарлауын дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 5 ЖДЖ № 5 орта топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Гимнастикалық көлбеу тақтаның үстінен жорғалау қабілетін дамыту. Допты лақтырып және қағып алатын қабілетті қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішіне бекітілген көлбеу тақтада жорғалау. 2.Педагогпен допты 1 м қашықтықтан лақтыру және қағып алу Ойын: «Ойыншық әкел» Мақсаты: берілген бағытта жүруге жаттықтыру, зейінін және кеңістікті бағдарлауын дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 5 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Ойыншық әкел» Мақсаты: берілген бағытта жүруге жаттықтыру, зейінін және кеңістікті бағдарлауын дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 5 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Ойыншық әкел» Мақсаты: берілген бағытта жүруге жаттықтыру, зейінін және кеңістікті бағдарлауын дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 5 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Біздің жаттығу зал Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Көлденең нысанаға лақтыру. Ойын: «Ойыншық әкел» Мақсаты: берілген бағытта жүруге жаттықтыру, зейінін және кеңістікті бағдарлауын дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

№ 46 «Балбұлақ» бөбекжайы

әдіскері  Кобланова А.Р.

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

11.11-15.11

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Жануарлар әлемі Міндеттері/Мақсаты: Тапсырмаларды орындап жүру: тоқтау, еңкейу, бұрылып жүруге дағдысын жетілдіру. 10 метрге жылдам қарқынмен жүгіруді дағдыларын жетілдіру. Алдына, бастың үстінде қолмен соғып орнында тұрып секіру Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тапсырмаларды орындап жүру: тоқтау, еңкейу, бұрылу. 2. 10 метрге жылдам қарқынмен жүгіру (3-4 рет қайталау) 3. Алдына, бастың үстінде қолмен соғып орнында тұрып секіру Ойын: «Жануарлар туралы әңгіме» Мақсаты: балалардың сөздік қорын молайту, артикуляциялық қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Жануарлар әлемі Міндеттері/Мақсаты: Тапсырмаларды орындап жүру: тоқтау, еңкейу, бұрылып жүруге дағдысын жетілдіру. 10 метрге жылдам қарқынмен жүгіруді дағдыларын жетілдіру. Алдына, бастың үстінде қолмен соғып орнында тұрып секіру Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тапсырмаларды орындап жүру: тоқтау, еңкейу, бұрылу. 2. 10 метрге жылдам қарқынмен жүгіру (3-4 рет қайталау) 3. Алдына, бастың үстінде қолмен соғып орнында тұрып секіру Ойын: «Жануарлар туралы әңгіме» Мақсаты: балалардың сөздік қорын молайту, артикуляциялық қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Жануарлар әлемі Міндеттері/Мақсаты: Допты домалатып, кеглиге соғып дағдысын үйрету. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету. Гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты домалату, допты кеглиге соғып жіберу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Жануарлар туралы әңгіме» Мақсаты: балалардың сөздік қорын молайту, артикуляциялық қабілеттерін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Жануарлар әлемі Міндеттері/Мақсаты: Допты домалатып, кеглиге соғып дағдысын үйрету. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету. Гимнастикалық орындықта жүру дағдыларын дамыту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты домалату, допты кеглиге соғып жіберу 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Жануарлар туралы әңгіме» Мақсаты: балалардың сөздік қорын молайту, артикуляциялық қабілеттерін дамыту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Кедергілерден өту ойындары". Мақсаты:балаларға тізені жоғары көтеріп жүгіруді

				үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Күзгі жолдар үстіндегі ойындар". Мақсаты: Балаларды кішкентай және үлкен қадаммен жүгіру; көлденең тақтайда еңбектеуді үйрету.
	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)

	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 Тақырып: 1. №13 орта топ № 5 ЖДЖ № 5 орта топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Біз доппен ойнаймыз! Міндеттер/Мақсат: Гимнастикалық орындықтан қарынмен жорғалап, екі қолмен тартып өту, бүйірлерден ұстауды үйрету. Допты жерге лақтырып екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Гимнастикалық орындықтан қарынмен жорғалау, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірлерінен қолды ұстау. 2. Допты жерге лақтырып, екі қолмен қағып алу. Ойын: «Бір, екі, үш–жүгір!» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша әрекет ету қабілетіне үйрету; жүгіру жылдамдығын және ұжымдық әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 5 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Біз доппен ойнаймыз! Міндеттер/Мақсат: Гимнастикалық орындықтан қарынмен жорғалап, екі қолмен тартып өту, бүйірлерден ұстауды үйрету. Допты жерге лақтырып екі қолмен қағып алу тәсілін үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Гимнастикалық орындықтан қарынмен жорғалау, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірлерінен қолды ұстау. 2. Допты жерге лақтырып, екі қолмен қағып алу. Ойын: «Бір, екі, үш–жүгір!» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша әрекет ету қабілетіне үйрету; жүгіру жылдамдығын және ұжымдық әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 5 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Біз доппен ойнаймыз! Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Допты жерге лақтырып, екі қолмен қағып алу. Ойын: «Бір, екі, үш–жүгір!» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша әрекет ету қабілетіне үйрету; жүгіру жылдамдығын және ұжымдық әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 5 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 5 ЖДЖ Тақырып: Біз доппен ойнаймыз! Міндеттер/Мақсат: Тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету және секіру дағдыларын дамыту, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тұрып ұзындыққа секіру техникасын қалыптастыру 2. Допты жерге лақтырып, екі қолмен қағып алу. Ойын: «Бір, екі, үш–жүгір!» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша әрекет ету қабілетіне үйрету; жүгіру жылдамдығын және ұжымдық әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

18.11-22.11

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Оқу іс-әрекетіне дайындық	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Пингвиндер сияқты секіру! Міндеттері/Мақсаты: Допты баспен итеріп 7-8 м қашықтықта жорғалап өтудің дағдыларын жетілдіру. Бір орында тұрып алға және артқа секіруді үйрету. Заттардың арасында жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты баспен итеріп, 7-8 м қашықтықта жорғалап өту 2. Алға және артқа секіру 3. Заттардың арасында, доғалардың астында жорғалау Ойын: «Пойыз» Мақсаты: Балалардың тындау және жүру қабілеттерің дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Пингвиндер сияқты секіру! Міндеттері/Мақсаты: Допты баспен итеріп 7-8 м қашықтықта жорғалап өтудің дағдыларын жетілдіру. Бір орында тұрып алға және артқа секіруді үйрету. Заттардың арасында жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты баспен итеріп, 7-8 м қашықтықта жорғалап өту 2. Алға және артқа секіру 3. Заттардың арасында, доғалардың астында жорғалау Ойын: «Пойыз» Мақсаты: Балалардың тындау және жүру қабілеттерің дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Пингвиндер сияқты секіру! Міндеттері/Мақсаты: Допты баспен итеріп 7-8 м қашықтықта жорғалап өтудің дағдыларын жетілдіру. Бір орында тұрып алға және артқа секіруді үйрету. Заттардың арасында жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты баспен итеріп, 7-8 м қашықтықта жорғалап өту 2. Алға және артқа секіру 3. Заттардың арасында, доғалардың астында жорғалау Ойын: «Пойыз» Мақсаты: Балалардың тындау және жүру қабілеттерің дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Пингвиндер сияқты секіру! Міндеттері/Мақсаты: Құрсауға денесін тигізбей, бір жағымен кіруді үйрету. Құм салынған қапшаны басына қойып текшелерден аттап өтуді үйрету. Құм салынған қапшаны басына екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен секіруді үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Құрсауға денесін тигізбей, бір жағымен кіру. 2. Құм салынған қапшаны басына қойып текшелерден аттап өту. 3. Құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен бірге секіру. Ойын: «Пойыз» Мақсаты: Балалардың тындау және жүру қабілеттерің дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Пингвиндер сияқты секіру! Міндеттері/Мақсаты: Құрсауға денесін тигізбей, бір жағымен кіруді үйрету. Құм салынған қапшаны басына қойып текшелерден аттап өтуді үйрету. Құм салынған қапшаны басына екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен секіруді үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Құрсауға денесін тигізбей, бір жағымен кіру. 2. Құм салынған қапшаны басына қойып текшелерден аттап өту. 3. Құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен бірге секіру. Ойын: «Пойыз» Мақсаты: Балалардың тындау және жүру қабілеттерің дамыту.

10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу				Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру". Мақсат-міндеттері. Балаларға сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауды үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Пингвин сияқты секіру". Мақсаты: Құм салынған қапты басына қойып, текшелерден аттап өту.
12:00 – 13:00 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу

13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 6 ЖДЖ № 6 орта топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Орманға пойызбен саяхат Міндеттер/Мақсат: Екі аяқпен жіптің үстінен секіру, секіру дағдыларын жетілдіру. Гимнастикалық орындықтан алақанмен сүйеніп жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері:	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 6 ЖДЖ № 5 орта топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Орманға пойызбен саяхат Міндеттер/Мақсат: Екі аяқпен жіптің үстінен секіру, секіру дағдыларын жетілдіру. Гимнастикалық орындықтан алақанмен сүйеніп жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері:	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 6 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Орманға пойызбен саяхат Міндеттер/Мақсат: Педагогты тындап, тапсырмаларды танып, орындап білу. Ішпен жатып, екі қолмен орындықтың бүйіріп ұстап үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері:	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 6 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Орманға пойызбен саяхат Міндеттер/Мақсат: Педагогты тындап, тапсырмаларды танып, орындап білу. Ішпен жатып, екі қолмен орындықтың бүйіріп ұстап үйрету.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 6 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Орманға пойызбен саяхат Міндеттер/Мақсат: Педагогты тындап, тапсырмаларды танып, орындап білу. Ішпен жатып, екі қолмен орындықтың бүйіріп ұстап үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері:

1. . Екі аяқпен, жіптің үстінен, текшеге қарай секіру 2. Гимнастикалық орындықта алақанмен және тізеге сүйеніп жорғалау. Ойын: «Өз үйінді тап» Мақсаты: спектрдің негізгі түстерін атауға және ажыратуға дағдыландыру.	1. . Екі аяқпен, жіптің үстінен, текшеге қарай секіру 2. Гимнастикалық орындықта алақанмен және тізеге сүйеніп жорғалау. Ойын: «Өз үйінді тап» Мақсаты: спектрдің негізгі түстерін атауға және ажыратуға дағдыландыру.	1. Тапсырмаларды орындап жүру: тоқтау, еңкейу, бұрылу. 2. Ішпен жатып, екі қолмен тартылу, қолыңмен орындықтың бүйірлерінен ұстап жорғалау Ойын: «Өз үйінді тап» Мақсаты: спектрдің негізгі түстерін атауға және ажыратуға дағдыландыру.	Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тапсырмаларды орындап жүру: тоқтау, еңкейу, бұрылу. 2. Ішпен жатып, екі қолмен тартылу, қолыңмен орындықтың бүйірлерінен ұстап жорғалау Ойын: «Өз үйінді тап» Мақсаты: спектрдің негізгі түстерін атауға және ажыратуға дағдыландыру	1. Тапсырмаларды орындап жүру: тоқтау, еңкейу, бұрылу. 2. Ішпен жатып, екі қолмен тартылу, қолыңмен орындықтың бүйірлерінен ұстап жорғалау Ойын: «Өз үйінді тап» Мақсаты: спектрдің негізгі түстерін атауға және ажыратуға дағдыландыру
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

25.11-30.11

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Оқу іс-әрекетіне дайындық	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Цирк жануарлар Міндеттері/Мақсаты: Жіп үстінен қалай жүру дағдыларын үйрету. Допты жоғары лақтыру тәсілдерін және қағып алу қабілеттерін дамыту. Көлбеу тақтайынан жүруді (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жіп үстінен өтіп жүру. 2. допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (кемінде 10 рет) 3. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру Ойын: «Көпірден өту» Мақсаты: Балалардың тепе-тендікті және ұқыптылығын дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Цирк жануарлар Міндеттері/Мақсаты: Жіп үстінен қалай жүру дағдыларын үйрету. Допты жоғары лақтыру тәсілдерін және қағып алу қабілеттерін дамыту. Көлбеу тақтайынан жүруді (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жіп үстінен өтіп жүру. 2. допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (кемінде 10 рет) 3. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру Ойын: «Көпірден өту» Мақсаты: Балалардың тепе-тендікті және ұқыптылығын дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Цирк жануарлар Міндеттері/Мақсаты: Жіп үстінен қалай жүру дағдыларын үйрету. Допты жоғары лақтыру тәсілдерін және қағып алу қабілеттерін дамыту. Көлбеу тақтайынан жүруді (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жіп үстінен өтіп жүру. 2. допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (кемінде 10 рет) 3. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру Ойын: «Көпірден өту» Мақсаты: Балалардың тепе-тендікті және ұқыптылығын дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Цирк жануарлар Міндеттері/Мақсаты: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өтуді үйрету. Шаттл жүгірісінің түсіндіріп үйрету. Допты заттарға соғу дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан 2. "Шаттл" жүгірісі 3. Допты заттарға соғып (кегли) Ойын: «Көпірден өту» Мақсаты: Балалардың тепе-тендікті және ұқыптылығын дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 6 ЖДЖ Тақырып: Цирк жануарлар Міндеттері/Мақсаты: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өтуді үйрету. Шаттл жүгірісінің түсіндіріп үйрету. Допты заттарға соғу дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан 2. «Шаттл» жүгірісі 3. Допты заттарға соғып (кегли) Ойын: «Көпірден өту» Мақсаты: Балалардың тепе-тендікті және ұқыптылығын дамыту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Сан түрлі секіре аламыз". Мақсаты:Балаларға шапшаң

10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу				және баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екінші аралығына өрмелеуді үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Саршұнақтай жылдам болайық". Мақсаты: қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру қайталау.
12:00 – 13:00 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру.	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру.	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру.	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру.

	Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 1 № 6 ЖДЖ № 6 орта топ № 1 № 6 ЖДЖ Міндеттер/Мақсат: Екі аяқпен жіптің үстінен секіру, секіру дағдыларын жетілдіру. Гимнастикалық орындықтан алақанмен сүйеніп жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. . Екі аяқпен, жіптің үстінен, текшеге қарай секіру 2. Гимнастикалық орындықта алақанмен және тізеге сүйеніп жорғалау. Ойын: «Бір, екі, үш – жүгір!» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша әрекет ету қабілетіне үйрету; жүгіру жылдамдығын және ұжымдық әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 1 № 6 ЖДЖ № 5 орта топ № 1 № 6 ЖДЖ Міндеттер/Мақсат: Екі аяқпен жіптің үстінен секіру, секіру дағдыларын жетілдіру. Гимнастикалық орындықтан алақанмен сүйеніп жорғалауды үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. . Екі аяқпен, жіптің үстінен, текшеге қарай секіру 2. Гимнастикалық орындықта алақанмен және тізеге сүйеніп жорғалау. Ойын: «Бір, екі, үш – жүгір!» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша әрекет ету қабілетіне үйрету; жүгіру жылдамдығын және ұжымдық әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 6 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 6 ЖДЖ Міндеттер/Мақсат: Педагог допты лақтыруды үйрету және одан допты қағып алу қабілетті дамыту. Қолдың қозғалысымен аяқтың жігерлі итеруін үйлестіру қабілетін күшейтіп, бүгілген аяқтарға жұмсақ қоныңыз. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Мұғалімнің допты 1 м қашықтықтан лақтыру және қағып алу. 2. Тұрып ұзындыққа секіру (40см). Ойын: «Бір, екі, үш – жүгір!» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша әрекет ету қабілетіне үйрету; жүгіру жылдамдығын және ұжымдық әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 6 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 6 ЖДЖ Міндеттер/Мақсат: Педагог допты лақтыруды үйрету және одан допты қағып алу қабілетті дамыту. Қолдың қозғалысымен аяқтың жігерлі итеруін үйлестіру қабілетін күшейтіп, бүгілген аяқтарға жұмсақ қоныңыз. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Мұғалімнің допты 1 м қашықтықтан лақтыру және қағып алу. 2. Тұрып ұзындыққа секіру (40см). Ойын: «Бір, екі, үш – жүгір!» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша әрекет ету қабілетіне үйрету; жүгіру жылдамдығын және ұжымдық әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. №6 орта топ № 6 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 6 ЖДЖ Міндеттер/Мақсат: Педагог допты лақтыруды үйрету және одан допты қағып алу қабілетті дамыту. Қолдың қозғалысымен аяқтың жігерлі итеруін үйлестіру қабілетін күшейтіп, бүгілген аяқтарға жұмсақ қоныңыз. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Мұғалімнің допты 1 м қашықтықтан лақтыру және қағып алу. 2. Тұрып ұзындыққа секіру (40см). Ойын: «Бір, екі, үш – жүгір!» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша әрекет ету қабілетіне үйрету; жүгіру жылдамдығын және ұжымдық әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

02.12-06.12

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Оқу іс-әрекетіне дайындық	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 7 ЖДЖ Міндеттері/Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру дағдыларын қалыптастыру. Тапсырмаларды тындап, орындауға үйрету. Доптарды екі қолмен бастың артынан кедергілерден лақтыру тәсілдерін үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру 2. Тапсырмалармен жүру 3. Доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру Ойын: «Дыбысты ата» ойыны Мақсаты: Балалардың фонематикалық есту қабілетін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 7 ЖДЖ Міндеттері/Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру дағдыларын қалыптастыру. Тапсырмаларды тындап, орындауға үйрету. Доптарды екі қолмен бастың артынан кедергілерден лақтыру тәсілдерін үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру 2. Тапсырмалармен жүру 3. Доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру Ойын: «Дыбысты ата» ойыны Мақсаты: Балалардың фонематикалық есту қабілетін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 7 ЖДЖ Міндеттері/Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру дағдыларын қалыптастыру. Тапсырмаларды тындап, орындауға үйрету. Доптарды екі қолмен бастың артынан кедергілерден лақтыру тәсілдерін үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру 2. Тапсырмалармен жүгіру: жеделдету және баяулау 3. Доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру Ойын: «Дыбысты ата» ойыны Мақсаты: Балалардың фонематикалық есту қабілетін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 7 ЖДЖ Міндеттері/Мақсаты: Тапсырмаларды тындау, оларды орындау дағдыларын дамыту. Қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіруге үйрету. Заттар арасындағы сызықта төрт аяқпен жорғалау Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тапсырмаларды орындап жүгіру 2. 2–3 Метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру 3. Заттар арасындағы 10 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау Ойын: «Дыбысты ата» ойыны Мақсаты: Балалардың фонематикалық есту қабілетін дамыту.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 7 ЖДЖ Міндеттері/Мақсаты: Тапсырмаларды тындау, оларды орындау дағдыларын дамыту. Қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіруге үйрету. Заттар арасындағы сызықта төрт аяқпен жорғалау Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Тапсырмаларды орындап жүгіру 2. 2–3 Метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру 3. Заттар арасындағы 10 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау Ойын: «Дыбысты ата» ойыны Мақсаты: Балалардың фонематикалық есту қабілетін дамыту. Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ

10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу				"Ойын шартын ұстанайық". Мақсаты:Балаларды қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Бір жанымен, шапшаң қадаммен жүру". Мақсаты: Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтарына шалынбай, аяқ-қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруді үйрету.
12:00 – 13:00 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу

13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 7 ЖДЖ № 6 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Жеңіл және ырғақты жүгіруді үйрету ойын алаңының бір жағынан екінші жағына жүгіруді үйрету. Тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін күшейту объектілерді басып өткенде. Қозғалыстың негізгі түрлері:	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 7 ЖДЖ № 5 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Жеңіл және ырғақты жүгіруді үйрету ойын алаңының бір жағынан екінші жағына жүгіруді үйрету. Тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін күшейту объектілерді басып өткенде. Қозғалыстың негізгі түрлері:	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 7 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Еденде жатқан заттарды басып өту және бір қалыпты позаны сақтау қабілетін күшейту. Көлбеу тактада жорғалау, қол-аяқ қимылдарын үйлестіру, ептіліктерін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері:	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 7 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Еденде жатқан заттарды басып өту және бір қалыпты позаны сақтау қабілетін күшейту. Көлбеу тактада жорғалау, қол-аяқ қимылдарын үйлестіру, ептіліктерін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері:	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. № 6 орта топ № 7 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Еденде жатқан заттарды басып өту және бір қалыпты позаны сақтау қабілетін күшейту. Көлбеу тактада жорғалау, қол-аяқ қимылдарын үйлестіру, ептіліктерін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері:

1. Бір жағында тұрып, екінші жағына қарай жүгіру (қашықтық 10м). 2. Еденде жатқан заттарды басып өту (арасы 20 см), тепе-теңдік. Ойын: «Дөңгелек би» Мақсаты: балаларды билеуге үйрету; отыру жаттығулары.	1. Бір жағында тұрып, екінші жағына қарай жүгіру (қашықтық 10м). 2. Еденде жатқан заттарды басып өту (арасы 20 см), тепе-теңдік. Ойын: «Дөңгелек би» Мақсаты: балаларды билеуге үйрету; отыру жаттығулары	1. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту (олардың арасындағы қашықтық 25 см). 2. Гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішіне бекітілген көлбеу тақтада жорғалау. Ойын: «Дөңгелек би» Мақсаты: балаларды билеуге үйрету; отыру жаттығулары.	1. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту (олардың арасындағы қашықтық 25 см). 2. Гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішіне бекітілген көлбеу тақтада жорғалау. Ойын: «Дөңгелек би» Мақсаты: балаларды билеуге үйрету; отыру жаттығулары.	1. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту (олардың арасындағы қашықтық 25 см). 2. Гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішіне бекітілген көлбеу тақтада жорғалау. Ойын: «Дөңгелек би» Мақсаты: балаларды билеуге үйрету; отыру жаттығулары.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

09.12-13.12

понеделник	вторник	среда	четверг	пятница
Оқу іс-әрекетіне дайындық	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 7 ЖДЖ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Аяқты бірге, алшақ қойып дағдыларын бағыттыру. Гимнастикалық орындықтың үстіне ішке жатып, қолмен өзінді тартуға үйрету. Допты жоғары көтеріп, екі қолмен ұстау дағдыларын бағыттыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру 2. Гимнастикалық орындықта іште, қолдармен жоғары қарай тартылу 3. Допты жоғары көтеріп, екі қолмен ұстау (қатарынан 3-4 рет). Ойын: «Тұзақ, таспаны ал» Мақсаты: балалардың ептілігін, зерделілігін дамыту. Жалтарып, қуып жетіп, шеңбер бойына тізіліп жүгіруге жаттықтыру.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Аяқты бірге, алшақ қойып дағдыларын бағыттыру. Гимнастикалық орындықтың үстіне ішке жатып, қолмен өзінді тартуға үйрету. Допты жоғары көтеріп, екі қолмен ұстау дағдыларын бағыттыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру 2. Гимнастикалық орындықта іште, қолдармен жоғары қарай тартылу 3. Допты жоғары көтеріп, екі қолмен ұстау (қатарынан 3-4 рет). Ойын: «Тұзақ, таспаны ал» Мақсаты: балалардың ептілігін, зерделілігін дамыту. Жалтарып, қуып жетіп, шеңбер бойына тізіліп жүгіруге жаттықтыру.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Аяқты бірге, алшақ қойып дағдыларын бағыттыру. Гимнастикалық орындықтың үстіне ішке жатып, қолмен өзінді тартуға үйрету. Допты жоғары көтеріп, екі қолмен ұстау дағдыларын бағыттыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру 2. Гимнастикалық орындықта іште, қолдармен жоғары қарай тартылу 3. Допты жоғары көтеріп, екі қолмен ұстау (қатарынан 3-4 рет). Ойын: «Тұзақ, таспаны ал» Мақсаты: балалардың ептілігін, зерделілігін дамыту. Жалтарып, қуып жетіп, шеңбер бойына тізіліп жүгіруге жаттықтыру.	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Сызықтардың арасымен тапсырмаларды орындап жүруге дағды қалыптастыру. 20-25 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету. Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден лақтыру дағдысын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру 2. 20–25 Сантиметр биіктіктен секіру 3. Допты екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру Ойын: «Тұзақ, таспаны ал» Мақсаты: балалардың ептілігін, зерделілігін дамыту. Жалтарып, қуып жетіп, шеңбер бойына тізіліп жүгіруге жаттықтыру.	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Сызықтардың арасымен тапсырмаларды орындап жүруге дағды қалыптастыру. 20-25 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету. Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден лақтыру дағдысын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру 2. 20–25 Сантиметр биіктіктен секіру 3. Допты екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру Ойын: «Тұзақ, таспаны ал» Мақсаты: балалардың ептілігін, зерделілігін дамыту. Жалтарып, қуып жетіп, шеңбер бойына тізіліп жүгіруге жаттықтыру.
				Серуенде таза ауада

жетіп, шеңбер бойына тізіліп жүгіруге жаттықтыру				1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Ойын жүргізуші". Мақсаты: Балаларға бір орында оңға және солға бұрылып секіруді; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуды (қатарынан 3–4 рет) үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Аңдардың жүрістеріне еліктейік". Мақсаты: Балаларды педагогтің нұсқаулары бойынша жүгіруге үйрету.
10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды				
12:00 – 13:00 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы:	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы:	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы:	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы:

(спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 7 ЖДЖ № 6 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Жеңіл және ырғақты жүгіруді үйрету ойын алаңының бір жағынан екінші жағына жүгіру дағдысын дамыту. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту дағдысын қалыптастыру. Жорғалап көлбеу тақтаға дағдысын дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Корттың бір жағында жүгіру екіншісіне (қашықтық 10м). 2. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту (арасы 20 см), тепе-теңдік. 3. Жорғалау көлбеу тақтаға бекітілген гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішінде.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 7 ЖДЖ № 5 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Жеңіл және ырғақты жүгіруді үйрету ойын алаңының бір жағынан екінші жағына жүгіру дағдысын дамыту. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту дағдысын қалыптастыру. Жорғалап көлбеу тақтаға дағдысын дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Корттың бір жағында жүгіру екіншісіне (қашықтық 10м). 2. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту (арасы 20 см), тепе-теңдік. 3. Жорғалау көлбеу тақтаға бекітілген гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішінде.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 7 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Жерде жатқан құрсауға қоян болып секіру дағдысын қалыптастыру. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жерде тұрған құрсауға секіру 2. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіру (қашықтық 20 м) Ойын: «Қуыспак» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 7 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Жерде жатқан құрсауға қоян болып секіру дағдысын қалыптастыру. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жерде тұрған құрсауға секіру 2. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіру (қашықтық 20 м) Ойын: «Қуыспак» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. № 6 орта топ № 7 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Жерде жатқан құрсауға қоян болып секіру дағдысын қалыптастыру. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жерде тұрған құрсауға секіру 2. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіру (қашықтық 20 м) Ойын: «Қуыспак» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.

Ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.	Ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.			
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

№ 46 «Балбұлақ» бөбекжайы

әдіскері  Кобланова А.Р.

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

17.12-20.12

	вторник	среда	четверг	пятница
Оқу іс-әрекетіне дайындық	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 8 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Биіктіктен секіру қабілетін қалыптастыру, батылдықты дамыту. Гимнастикалық орындықтың үстіне ішке жатып, қолмен өзінді тартуға дағдыларын қалыптастыру. Тепе теңдікті сақтау қабілетін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру 2. Гимнастикалық орындықта іште, қолдармен жоғары қарай тартылу 3. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру Ойын: «Қаздар - аккулар» Мақсаты: балаларды ойын алаңының бір шетінен екінші жағына ластанып қалмас үшін жүгіруге үйрету. Белгі бойынша әрекет ету қабілетін,	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 8 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Биіктіктен секіру қабілетін қалыптастыру, батылдықты дамыту. Гимнастикалық орындықтың үстіне ішке жатып, қолмен өзінді тартуға дағдыларын қалыптастыру. Тепе теңдікті сақтау қабілетін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру 2. Гимнастикалық орындықта іште, қолдармен жоғары қарай тартылу 3. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру Ойын: «Қаздар - аккулар» Мақсаты: балаларды ойын алаңының бір шетінен екінші жағына ластанып қалмас үшін жүгіруге үйрету. Белгі бойынша әрекет ету қабілетін,	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 8 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Тепе теңдікті сақтап, таяқшаларынан өтуге үйрету. Секіргішпен секіруге үйрету. Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден лақтыру дағдысын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан өту 2. Қысқа секіргішпен секіру. 3. Допты екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру Ойын: «Қаздар - аккулар» Мақсаты: балаларды ойын алаңының бір шетінен екінші жағына ластанып қалмас үшін жүгіруге үйрету. Белгі бойынша әрекет ету қабілетін,	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 8 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Тепе теңдікті сақтап, таяқшаларынан өтуге үйрету. Секіргішпен секіруге үйрету. Допты екі қолмен бастың артынан кедергілерден лақтыру дағдысын қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан өту 2. Қысқа секіргішпен секіру. 3. Допты екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру Ойын: «Қаздар - аккулар» Мақсаты: балаларды ойын алаңының бір шетінен екінші жағына ластанып қалмас үшін жүгіруге үйрету. Белгі бойынша әрекет ету қабілетін, ептілікті, жылдамдықты дамыту.

	ептілікті, жылдамдықты дамыту.	ептілікті, жылдамдықты дамыту.	ептілікті, жылдамдықты дамыту	Ойын: «Қаздар - аққулар» Мақсаты: балаларды ойын алаңының бір шетінен екінші жағына ластанып қалмас үшін жүгіруге үйрету. Белгі бойынша әрекет ету қабілетін, Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Ойын жүргізуші". Мақсаты: Балаларға бір орында оңға және солға бұрылып секіруді; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуды (қатарынан 3–4 рет) үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 1. №13 орта топ 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Аңдардың жүрістеріне еліктейік". Мақсаты: Балаларды педагогтің нұсқаулары бойынша жүгіруге үйрету.
	10:15 – 10:35 - спорт жабдыктарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдыктарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдыктарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдыктарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу

	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 8 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 8 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Педагогке допты лақтыру қабілетін дамыту және допты оның созылған алақанында, еркін аралықпен ұстап алу саусақтармен бүйірге. Бір уақытта екі аяқпен жігерлі	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 8 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 8 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Педагогке допты лақтыру қабілетін дамыту және допты оның созылған алақанында, еркін аралықпен ұстап алу саусақтармен бүйірге. Бір уақытта екі аяқпен жігерлі	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 8 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 8 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Гимнастикалық орындықта жорғалау қабілетін нығайту, қозғалыстарды үйлестіруді дамыту. Педагогке допты лақтыру қабілетін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері:	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. № 6 орта топ № 8 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 8 ЖДЖ Тақырып: «Марғаулар» Міндеттер/Мақсат: Гимнастикалық орындықта жорғалау қабілетін нығайту, қозғалыстарды үйлестіруді дамыту. Педагогке допты лақтыру қабілетін дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері:

	түрде итеру қабілетін күшейту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Мұғалімнің допты 1,5 м қашықтықтан лақтыру және қағып алу. 2. Еденде жатқан жалпақ шеңберге секіру. Ойын: «Мен бермеймін» Мақсаты: аяқты біріктіріп, алшақ қойып жігерлі секіруге жаттықтыру, зейінін дамыту.	түрде итеру қабілетін күшейту Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Мұғалімнің допты 1,5 м қашықтықтан лақтыру және қағып алу. 2. Еденде жатқан жалпақ шеңберге секіру. Ойын: «Мен бермеймін» Мақсаты: аяқты біріктіріп, алшақ қойып жігерлі секіруге жаттықтыру, зейінін дамыту.	1. Гимнастикалық орындықтың үстінен жорғалау 2. Педагогке допты лақтыру және қағып алу 1,5 м қашықтықтан Ойын: «Мен бермеймін» Мақсаты: аяқты біріктіріп, алшақ қойып жігерлі секіруге жаттықтыру, зейінін дамыту.	1. Гимнастикалық орындықтың үстінен жорғалау 2. Педагогке допты лақтыру және қағып алу 1,5 м қашықтықтан Ойын: «Мен бермеймін» Мақсаты: аяқты біріктіріп, алшақ қойып жігерлі секіруге жаттықтыру, зейінін дамыту..
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

23.12-27.12

понеделник	вторник	среда	четверг	пятница
Оқу іс-әрекетіне дайындық	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 7 ЖДЖ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен бүйірден секіруге үйрету. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, төзімділікті дамыту. Биіктіктең қорықпай терендікке секіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен бүйірден секіру (оң және сол) 2. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру 3. 30 см биіктіктен белгіленген орынға терендікке секіру. Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен бүйірден секіруге үйрету. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, төзімділікті дамыту. Биіктіктең қорықпай терендікке секіру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен бүйірден секіру (оң және сол) 2. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру 3. 30 см биіктіктен белгіленген орынға терендікке секіру. Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Аяқты бірге, алшақ қойып дағдыларын бағыттыру. Гимнастикалық орындықтың үстіне ішке жатып, қолмен өзінді тартуға үйрету. Допты жоғары көтеріп, екі қолмен ұстау дағдыларын бағыттыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бүйірмен жүру 2. Қол соғу арқылы бір-біріне доп лақтыру 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Бүйірмен жүруге үйрету. Қол соғу арқылы бір-біріне доп лақтыруға үйретіп, шыдамдылықты дамыту. Жорғалау қабілетін қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бүйірмен жүру 2. Қол соғу арқылы бір-біріне доп лақтыру 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді	1. 09:50 - 10:15 1. № 2 ересек топ № 7 ЖДЖ Тақырып: Қыс келе жатыр! Міндеттері/Мақсаты: Бүйірмен жүруге үйрету. Қол соғу арқылы бір-біріне доп лақтыруға үйретіп, шыдамдылықты дамыту. Жорғалау қабілетін қалыптастыру. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Бүйірмен жүру 2. Қол соғу арқылы бір-біріне доп лақтыру 3. Аяқпен және алақанмен жерге қойып, жорғалап жүру Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді Серуенде таза ауада 1. 10:20 – 10:40 1. №10 ересек топ "Ойын жүргізуші". Мақсаты: Балаларға бір орында оңға және солға бұрылып секіруді; допты

10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды				жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуды (қатарынан 3–4 рет) үйрету. Серуенде таза ауада 1. 10:45 – 11:00 2. 11:05 – 11:20 2. №5 орта топ Тақырып: "Аңдардың жүрістеріне еліктейік". Мақсаты: Балаларды педагогтің нұсқаулары бойынша жүгіруге үйрету.
12:00 – 13:00 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Спорттық іс-шараларды, ойын-сауықты, мерекелерді әзірлеу және дайындау	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 - Циклограммаларды құрастыру бойынша жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:35 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, әдістемелік инновациялық жұмыстарды оқу
13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	12:00 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене	13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене

	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)
	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 7 ЖДЖ № 6 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып:«Қыс келе жатыр!» Міндеттер/Мақсат: Жеңіл және ырғақты жүгіруді үйрету ойын алаңының бір жағынан екінші жағына жүгіру дағдысын дамыту. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту дағдысын қалыптастыру. Жорғалап көлбеу тақтаға дағдысын дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Корттың бір жағында жүгіру екіншісіне (қашықтық 10м). 2. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту (арасы 20 см), тепе-теңдік. 3. Жорғалау көлбеу тақтаға бекітілген гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішінде. Ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 7 ЖДЖ № 5 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып:«Қыс келе жатыр!» Міндеттер/Мақсат: Жеңіл және ырғақты жүгіруді үйрету ойын алаңының бір жағынан екінші жағына жүгіру дағдысын дамыту. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту дағдысын қалыптастыру. Жорғалап көлбеу тақтаға дағдысын дамыту. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Корттың бір жағында жүгіру екіншісіне (қашықтық 10м). 2. Еденде жатқан заттарды аттап басып өту (арасы 20 см), тепе-теңдік. 3. Жорғалау көлбеу тақтаға бекітілген гимнастикалық қабырғаның екінші тіреуішінде. Ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 7 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып:«Қыс келе жатыр!» Міндеттер/Мақсат: Жерде жатқан құрсауға қоян болып секіру дағдысын қалыптастыру. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жерде тұрған құрсауға секіру 2. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіру (қашықтық 20 м) Ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 7 ЖДЖ 2. № 5 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып:«Қыс келе жатыр!» Міндеттер/Мақсат: Жерде жатқан құрсауға қоян болып секіру дағдысын қалыптастыру. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жерде тұрған құрсауға секіру 2. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіру (қашықтық 20 м) Ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.	1. 16:10 – 16:25 2. 16:30 – 16:45 1. № 6 орта топ № 7 ЖДЖ 2. № 1 орта топ № 7 ЖДЖ Тақырып:«Қыс келе жатыр!» Міндеттер/Мақсат: Жерде жатқан құрсауға қоян болып секіру дағдысын қалыптастыру. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіруге үйрету. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Жерде тұрған құрсауға секіру 2. Залдың бір жағынан екінші жағына жүгіру (қашықтық 20 м) Ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: балаларды сигнал бойынша жылдам әрекет етуге және кеңістікте шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.

шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.	шарлауға үйрету; ептіліктерін дамыту.			
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

30.12-31.12

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Оқу іс-әрекетіне дайындық	09:30 – 09:50	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"		
1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 8 ЖДЖ 2. № 6 орта топ № 8 ЖДЖ Тақырып: Жаңа жыл келді Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен орнында секіруді, жүруді ауыстыра отырып үйрету, зейінділігін дамыту. Түзу сызықта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Тепе-теңдік дағдыларын дамыта отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектесіп 2-3 рет 10 секіру) 2. 8 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды	1. 09:50 - 10:15 1. № 10 ересек топ № 8 ЖДЖ Тақырып: Жаңа жыл келді Тақырып: Жаңа жыл келді Міндеттері/Мақсаты: Екі аяқпен орнында секіруді, жүруді ауыстыра отырып үйрету, зейінділігін дамыту. Түзу сызықта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Тепе-теңдік дағдыларын дамыта отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектесіп 2-3 рет 10 секіру) 2. 8 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау 3. Гимнастикалық орындықтан жүру Ойын: «Жұптық жүгіру» Мақсаты: балаларды жұптасып, қолдарын жібермей жүгіруге, заттарды айналдыра бүгуге үйрету. Ептілік пен зейінді	.		

айналдыра бүтуге үйрету. Ептілік пен зейінді 10:45 – 11:00 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 11:00 – 12:35 - Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды				
12:00 – 13:00 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл- қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.	10:15 – 10:35 - спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу 10:35 – 12:35 – Педагогтермен жеке жұмыс, педагогтерге кеңес беру			
13:00 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар)	12:35 – 13:35 – Серуен Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, негізгі қимыл- қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.			
15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)	13:35 – 15:00 Өзін-өзі тәрбиелеу жұмысы: Құжаттамамен жұмыс, сабақ жоспарын, ойын-сауық сценарийлерін құрастыру. Циклограмма жазу. Дене шынықтыру құралдарымен жұмыс (атрибуттар, жабдықтар) 15:00 – 15:30 - спорт залын оқу іс-шараларына дайындау (спорттық жабдықтарды тексеру және дайындау, желдету)			

1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №1 орта топ № 8 ЖДЖ № 6 орта топ № 8 ЖДЖ Тақырып: «Жаңа жыл келді!» Міндеттер/Мақсат: Нысанаға диаметрі 15 см допты төменнен екі қолмен лақтыруды үйреніңіз, кейін қолыңызды түзетіңіз. доптың артында, көзіңізді дамытыңыз. Бір аяқпен итеру қабілетін шыңдау, аяқтан аяққа секіру кезінде денені және басты тік ұстау. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлденең нысанаға екі қолмен төменнен лақтыру (1,5 м қашықтықтан). 2. Аяқтан аяққа секіру. Ойын: «Допты домалат» Мақсаты: балалардың допты кедергімен түзу сызықпен домалау қабілетін дамыту.	1. 15:30 – 15:45 2. 15:50 – 16:05 1. №13 орта топ № 8 ЖДЖ № 5 орта топ № 8 ЖДЖ Тақырып: «Жаңа жыл келді!» Міндеттер/Мақсат: Нысанаға диаметрі 15 см допты төменнен екі қолмен лақтыруды үйреніңіз, кейін қолыңызды түзетіңіз. доптың артында, көзіңізді дамытыңыз. Бір аяқпен итеру қабілетін шыңдау, аяқтан аяққа секіру кезінде денені және басты тік ұстау. Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Көлденең нысанаға екі қолмен төменнен лақтыру (1,5 м қашықтықтан). 2. Аяқтан аяққа секіру. Ойын: «Допты домалат» Мақсаты: балалардың допты кедергімен түзу сызықпен домалау қабілетін дамыту.	.	.	.
16:05 – 16:35 - Спорт жабдықтарын тазалау және өңдеу				
16:35 – 16:45 - Жабдықтарды тазалау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік шараларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау.				

