Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
Сентябрь 1 неделя (5.09 – 9.09. 2022 год)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Учить находить свое место в колонне. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Учить находить свое место в колонне. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры. подвижная	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Учить находить свое место в колонне. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Упражнять в ходьбе по	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Учить находить свое место в колонне. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры. подвижная игра «Найди свою пару».	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2. Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшая группа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цели: Учить находить свое место в колонне. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно.

	подвижная игра «Найди свою пару» 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Учить находить свое место в колонне. подвижная игра «Найди свою пару» 9.50 –10.10 3. Старшая группа№9 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Учить находить свое место в колонне. подвижная игра «Найди свою пару». 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча.	игра «Найди свою пару». 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №8 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа №12 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической	уменьшенной площади опоры. подвижная игра «Найди свою пару» 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча. 10.00 –10.20 3. Старшая группа№9 ОРУ комплекс № Мақсаты/ Цели: Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Учить находить свое место в колонне. Подвижная игра «Найди свою пару». 10.25 –10.45 4. Старшая группа№11 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Учить находить свое место в колонне. Подвижная игра	9.25-9.50 2. Предшкольная группа №12 ОРУ комплекс №1 / Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа №8 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс №1 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча.	Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры. подвижная игра «Найди свою пару» 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча.

		скамейке; упражнять в перебрасывании мяча.	«Найди свою пару».		
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивнами детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча.
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
Сентябрь (5.09-9.09)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 Мақсаты/ Цели: **Основные движения:** Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба в колонне со сменой направления. Ползание на четвереньках в разных направлениях. **Цель:** Учить выполнять подскоки ноги вместе, ноги врозь. Закреплять	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 Мақсаты/ Цели: **Основные движения:** Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба в колонне со сменой направления. Ползание на четвереньках в разных направлениях. **Цель:** Учить выполнять подскоки ноги вместе, ноги врозь. Закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 Мақсаты/ Цели: **Основные движения:** Прокатывание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, расстояние 2 метра. Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба между предметами в произвольном направлении. **Цель:** Учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 Мақсаты/ Цели: **Основные движения:** Прокатывание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, расстояние 2 метра. Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба между предметами в произвольном направлении. **Цель:**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Продолжать учить выполнять подскоки ноги вместе, ноги врозь. Закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при

	умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога. Упражнять в ползании в разном направлении, не сталкиваясь друг с другом Игра: «Подарки» Действовать соответственно игровому образу. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 Мақсаты/ Цели **Основные движения:** Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба в колонне со сменой направления. Ползание на четвереньках в разных направлениях. **Цель:** Учить выполнять подскоки ноги вместе, ноги врозь. Закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога. Упражнять в ползании в разном направлении, не сталкиваясь друг с другом Игра: «Подарки» Действовать соответственно игровому образу.	педагога. Упражнять в ползании в разном направлении, не сталкиваясь друг с другом Игра: «Подарки» Действовать соответственно игровому образу. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. Упражнения в прыжках. Игровые упражнения с мячом: бросание мяча вверх двумя руками, бросание об пол двумя руками. Подвижная игра «Балапандар» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа №12 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в	сохраняя направление движения мяча. Закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях. Упражнять в ходьбе по залу в разном направлении. Совершенствовать умение огибать предметы слева и справа. Игра: «Орнынды тап». Развивать внимание, умение быстро находить свое место. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №14 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. Упражнения в прыжках. Игровые упражнения с мячом:	Учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, сохраняя направление движения мяча. Закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях. Упражнять в ходьбе по залу в разном направлении. Совершенствовать умение огибать предметы слева и справа. Игра: «Орнынды тап». Развивать внимание, умение быстро находить свое место. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на	ходьбе в колонне по сигналу педагога. Упражнять в ползании в разном направлении, не сталкиваясь друг с другом 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений.

	9.50 –10.10 3. Старшая группа№9 Мақсаты/ Цели: **Основные движения:** Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба в колонне со сменой направления. Ползание на четвереньках в разных направлениях. **Цель:** Учить выполнять подскоки ноги вместе, ноги врозь. Закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога. Упражнять в ползании в разном направлении, не сталкиваясь друг с другом Игра: «Подарки» Действовать соответственно игровому образу. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после	соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. Упражнения в прыжках. Игровые упражнения с мячом: бросание мяча вверх двумя руками, бросание об пол двумя руками. Подвижная игра «Балапандар» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега	бросание мяча вверх двумя руками, бросание об пол двумя руками. Подвижная игра «Балапандар» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№9 Мақсаты/ Цели: **Основные движения:** Прокатывание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, расстояние 2 метра. Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба между предметами в произвольном направлении. **Цель:** Учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, сохраняя направление движения мяча. Закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях. Упражнять в ходьбе по залу в разном направлении. Совершенствовать умение огибать предметы слева и справа. Игра: «Орнынды тап». Развивать внимание, умение быстро находить свое место. 10.25 –10.45 4. **Основные движения:** Прокатывание мячей друг другу	ходьбу. Упражнения в прыжках. Игровые упражнения с мячом: бросание мяча вверх двумя руками, бросание об пол двумя руками. Подвижная игра «Балапандар» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа №12 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. Упражнения в прыжках. Игровые упражнения с мячом: бросание мяча вверх двумя руками, бросание об пол двумя руками. Подвижная игра «Балапандар»	

	отскока. Развивать координацию движений. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. Упражнения в прыжках. Игровые упражнения с мячом: бросание мяча вверх двумя руками, бросание об пол двумя руками. Подвижная игра «Балапандар»	умеренный; переход на ходьбу. Упражнения в прыжках. Игровые упражнения с мячом: бросание мяча вверх двумя руками, бросание об пол двумя руками. Подвижная игра «Балапандар»	из исходного положения сед на пятки, расстояние 2 метра. Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба между предметами в произвольном направлении. **Цель:** Учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, сохраняя направление движения мяча. Закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях. Упражнять в ходьбе по залу в разном направлении. Совершенствовать умение огибать предметы слева и справа. Игра: «Орнынды тап». Развивать внимание, умение быстро находить свое место.	10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. Упражнения в прыжках. Игровые упражнения с мячом: бросание мяча вверх двумя руками, бросание об пол двумя руками. Подвижная игра «Балапандар»	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг деятельности детей.				

Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Работа с документацией, Составление планов занятий, сценариев развлечений. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документацией, написание планов, циклограмм.	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений.
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

Сентябрь (19.09-23.09)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: Учить выполнять подскоки одна нога вперед, другая назад. Закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны. **Основные движения:** Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: Учить выполнять подскоки одна нога вперед, другая назад. Закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны. **Основные движения:** Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ **Цель:** Учить энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча. Закреплять умение последовательно менять положение ног в подскоке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры **Основные движения:** Катание мяча в ворота (расстояние 2 м) Подскоки на двух ногах	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ **Цель:** Учить энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча. Закреплять умение последовательно менять положение ног в подскоке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры **Основные движения:** Катание мяча в ворота (расстояние 2 м) Подскоки на двух ногах	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.24 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цели: Учить выполнять подскоки одна нога вперед, другая назад. Закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны.

	расстояние 6 метров Игра: «Ворота» Действовать соответственно игровому образу. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: Учить выполнять подскоки одна нога вперед, другая назад. Закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны. **Основные движения:** Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6 метров Игра: «Ворота» Действовать соответственно игровому образу. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№9 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: Учить выполнять подскоки одна нога вперед, другая назад. Закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны. **Основные движения:** Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на	расстояние 6 метров Игра: «Ворота» Действовать соответственно игровому образу.. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №8 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба в колонне, на носках, пятках, с заданиями для рук и ног Бег с высоким подниманием колен Б росание мяча вверх, о стену и ловля. Перебрасывание мячей друг другу. Упражнения в ползании по скамейке и равновесии П/и Мы веселые ребята» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа №12 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию	(одна нога вперед, другая назад) Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 метра). . Игра: « Проползи в тоннель 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели:разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. ОВД • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; •равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м). П/и «Ловишки» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№9 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ **Цель:** Учить энергично отталкивать мяч и сохранять направлении е движения мяча. Закреплять умение последовательно менять положение ног в подскоке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной	(одна нога вперед, другая назад) Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 метра). . Игра: « Проползи в тоннель . 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №8 ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели:разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. ОВД • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; •равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м). П/и «Ловишки» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа №12 ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели: разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. ОВД • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край,	10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений.

	расстояние 6 метров Игра: «Ворота» Действовать соответственно игровому образу.. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. ОВД Бросание мяча вверх, о стену и ловля. Перебрасывание мячей друг другу. Упражнения в ползании по скамейке и равновесии. П/И «Мы веселые ребята».	движений. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. Бросание мяча вверх, о стену и ловля. Перебрасывание мячей друг другу. Упражнения в ползании по скамейке и равновесии. П/И «Мы веселые ребята». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать Закреплять в бросании мяча и ловля его после отскока. Развивать координацию движений. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. Бросание мяча вверх, о стену и ловля. Перебрасывание мячей друг другу. Упражнения в ползании по скамейке и равновесии. П/И «Мы веселые ребята».	площади опоры **Основные движения:** Катание мяча в ворота (расстояние 2 м) Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 метра). . Игра: « Проползи в тоннель 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс №2 (с мячом) Мақсаты/ **Цель:** Учить энергично отталкивать мяч и сохранять направлении е движения мяча. Закреплять умение последовательно менять положение ног в подскоке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры **Основные движения:** Катание мяча в ворота (расстояние 2 м) Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 метра). . Игра: « Проползи в тоннель	в плотной группировке; •равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м). П/и «Ловишки» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели:разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. ОВД • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; •равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м). П/и «Ловишки»	

Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Работа с документацией, Составление планов занятий, сценариев развлечений. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цели: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

сентябрь (26.09-30.09)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: Учить ползать на четвереньках под верёвку, не касаясь ее головой. Закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер. **Основные движения:**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: Учить ползать на четвереньках под верёвку, не касаясь ее головой. Закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер. **Основные движения:** Ползание под верёвку, закрепленную на высоте 40	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ **Цель** Учить ходить по шнуру , положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движения рук и ног **Основные движения:** Ходьба на носках, на пятках; ходьба и бег в колонне друг за другом 1.Ходьба по шнуру,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ **Цель:** Учить ходить по шнуру , положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движения рук и ног **Основные движения:** Ходьба на носках, на пятках; ходьба и бег в колонне друг за другом 1.Ходьба по шнуру,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цели: Учить ходить по шнуру , положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение

	Ползание под верёвку, Закрепленную на высоте 40 см. Катание мяча в ворота (расстояние 2,5 м.) Игра: «Куыспак» Упражнения в равновесии. Умение быстро находить место на повышенной площади опоры 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: Учить ползать на четвереньках под верёвку, не касаясь ее головой. Закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер. **Основные движения:** Ползание под верёвку, Закрепленную на высоте 40 см. Катание мяча в ворота (расстояние 2,5 м.) Игра: «Куыспак» Упражнения в равновесии. Умение быстро находить место на повышенной площади опоры 9.50 –10.10 3. Старшая группа№9	см. Катание мяча в ворота (расстояние 2,5 м.) Игра: «Куыспак» Упражнения в равновесии. Умение быстро находить место на повышенной площади опоры 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №8 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; продолжать учить пролезанию в обруч боком, не задевая за его край; развивать умение ориентироваться в пространстве ОВД Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; •равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3–4 м). П/и «Найди свою пару» 10.05-10.30	положенному прямо 2.Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой. Игра: «Подарки» Действовать соответственно игровому образу 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение владением мячом ОВД Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу.. • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки	положенному прямо 2.Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой. Игра: «Подарки» Действовать соответственно 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №8 ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение владением мячом ОВД Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу.. • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски	согласовывать движения рук и ног 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; продолжать учить пролезанию в обруч боком, не задевая за его край; развивать умение ориентироваться в пространстве

	ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели: Учить ползать на четвереньках под верёвку, не касаясь ее головой. Закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер. **Основные движения:** Ползание под верёвку, закрепленную на высоте 40 см. Катание мяча в ворота (расстояние 2,5 м.) Игра: «Куыспак» Упражнения в равновесии. Умение быстро находить место на повышенной площади опоры 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; продолжать учить пролезанию в обруч боком, не задевая за его край; развивать умение	3. Предшкольная группа №12 ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; продолжать учить пролезанию в обруч боком, не задевая за его край; развивать умение ориентироваться в пространстве ОВД Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; •равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3–4 м). П/и «Найди свою пару» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цели Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; продолжать учить пролезанию в обруч боком, не задевая за его край;	на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его двумя руками 10.00 –10.20 3. Старшая группа№9 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ **Цель** Учить ходить по шнуру , положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движения рук и ног **Основные движения:** Ходьба на носках, на пятках; ходьба и бег в колонне друг за другом 1.Ходьба по шнуру, положенному прямо 2.Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой. Игра: «Подарки» Действовать соответственно игровому образу 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ **Цель** Учить ходить по шнуру , положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движения рук и ног **Основные движения:**	мяча вверх и ловля его двумя руками 10.05-10.30 3. Предшкольная группа №12 ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение владением мячом ОВД Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу.. • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его двумя руками 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13	

	ориентироваться в пространстве ОВД Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; •равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3–4 м). П/и «Найди свою пару»	развивать умение ориентироваться в пространстве ОВД Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; •равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3–4 м). П/и «Найди свою пару»	Ходьба на носках, на пятках; ходьба и бег в колонне друг за другом 1.Ходьба по шнуру, положенному прямо 2.Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой. Игра: «Подарки» Действовать соответственно игровому образу	ОРУ комплекс №2(с мячом) Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение владением мячом ОВД Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу.. • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его двумя руками	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг деятельности детей.				

Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Работа с документацией, Составление планов занятий, сценариев развлечений. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документацией, написание планов, циклограмм.	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; продолжать учить пролезанию в обруч боком, не задевая за его край; развивать умение ориентироваться в пространстве
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

Октябрь (03.10 - 07.10 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс №3 Мақсаты/ Цель: Учить ходить по шнуру, положенному по кругу, сохраняя равновесие. Закреплять умение не задевать веревку при подлезании. Развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках. **ОВД** Ходьба по шнуру, положенному по кругу**.**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс №3 Мақсаты/ Цель: Учить ходить по шнуру, положенному по кругу, сохраняя равновесие. Закреплять умение не задевать веревку при подлезании. Развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках. **ОВД** Ходьба по шнуру, положенному по кругу**.**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс №4 Мақсаты/ **Цель** Учить ритмично ходить и бегать в колонне, сохраняя строй, согласовывая свои действия с действиями других. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс №4 Мақсаты/ **Цель:** Учить ритмично ходить и бегать в колонне, сохраняя строй, согласовывая свои действия с действиями других. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить ходить по шнуру, положенному по кругу, сохраняя равновесие. Закреплять умение не задевать веревку при подлезании. Развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках.

	Ползание на четвереньках на расстояние 6 метров, в сочетании с ползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см. Игра: «Бабочки, лягушки» Умение действовать в соответствии с игровым образом. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс №2 Мақсаты/ Цель: Учить ходить по шнуру ,положенному по кругу, сохраняя равновесие. Закреплять умение не задевать веревку при подлезании. Развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках. **ОВД** Ходьба по шнуру, положенному по кругу**.** Ползание на четвереньках на расстояние 6 метров, в сочетании с ползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см. Игра: «Бабочки, лягушки» Умение действовать в соответствии с игровым образом. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№9 ОРУ комплекс №3 Мақсаты/ Цель: Учить ходить по шнуру ,положенному по кругу,	Ползание на четвереньках на расстояние 6 метров, в сочетании с ползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см. Игра: «Бабочки, лягушки» Умение действовать в соответствии с игровым образом.. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №8 ОРУ комплекс №3 Мақсаты/ Цели Упражнять детей в беге; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. **ОВД** •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 шнуров); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи 10.05-10.30 3. Предшкольная группа №12 ОРУ комплекс №3 Мақсаты/ Цели Упражнять детей в беге; учить ходьбе приставным шагом по	**ОВД** Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Катание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, (расстояние 2 метра) Игра: «Сокыр теке». Развивать внимание, быстроту реакции 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс №4 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча, развивать глазомер **ОВД** •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди. П/и «Аншылар мен қояндар» («Охотники») 10.00 –10.20 3. Старшая группа№9 ОРУ комплекс №4 Мақсаты/ **Цель** Учить ритмично ходить и бегать в	Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Катание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, (расстояние 2 метра) Игра: «Сокыр теке». Развивать внимание быстроту реакции 9.25-9.50 2. Предшкольная группа №8 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча, развивать глазомер **ОВД** •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди. П/и «Аншылар мен қояндар» («Охотники») 10.05-10.30 3. Предшкольная группа №12 ОРУ комплекс № 4	10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча, развивать глазомер

	сохраняя равновесие. Закреплять умение не задевать веревку при подлезании. Развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках. **ОВД** Ходьба по шнуру, положенному по кругу**.** Ползание на четвереньках на расстояние 6 метров, в сочетании с ползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см. Игра: «Бабочки, лягушки» Умение действовать в соответствии с игровым образом. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс №3 Мақсаты/ Цели Упражнять детей в беге; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. ОВД •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 шнуров); • броски мяча двумя	гимнастической скамейке; в прыжках и **перебрасывании мяча.** **ОВД** •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 шнуров); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цели Упражнять детей в беге; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. ОВД •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 шнуров); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах	колонне, сохраняя строй, согласовывая свои действия с действиями других. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер **ОВД** Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Катание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, (расстояние 2 метра) Игра: «Сокыр теке». Развивать внимание, быстроту реакции 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель** Учить ритмично ходить и бегать в колонне, сохраняя строй, согласовывая свои действия с действиями других. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер **Основные движения:** Ходьба по шнуру,	Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча, развивать глазомер ОВД •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди. П/и «Аншылар мен қояндар» («Охотники») 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс №4 Мақсаты/ Цели: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча, развивать глазомер ОВД •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага);	

	руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	(расстояние 2,5 м). III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	положенному по кругу. Катание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, (расстояние 2 метра) Игра: «Сокыр теке». Развивать внимание, быстроту реакции	• прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди. П/и «Аншылар мен қояндар» («Охотники»)	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча, развивать глазомер
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
Октябрь (10.10 - 14.10 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание между занятиями .и влажная уборка)	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону. Закреплять умение чередовать ходьбу и бег в колоне, соблюдая одинаковый темп движения. Упражнять в ползании на четвереньках последовательно под 3 дугами. **ОВД** Ходьба и бег в колонне по	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону. Закреплять умение чередовать ходьбу и бег в колоне, соблюдая одинаковый темп движения. Упражнять в ползании на четвереньках последовательно под 3 дугами. **ОВД** Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки на месте с поворотами	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ **Цель :** Учить менять направление мяча при катании между предметами. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя. **ОВД** Катание мяча между 5 предметами,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ **Цель:** Учить менять направление мяча при катании между предметами. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно выполняя повороты налево, направо, вокруг себя. **ОВД** Катание мяча между 5 предметами,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону. Закреплять умение чередовать ходьбу и бег в колоне, соблюдая одинаковый темп

	одному. Прыжки на месте с поворотами направо, налево. Ползание под 3 дуги (высота 40см) Игра: «Сбей кеглю». Навыки катания мяча, ловкость, глазомер. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цель: : Учить прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону. Закреплять умение чередовать ходьбу и бег в колоне, соблюдая одинаковый темп движения. Упражнять в ползании на четвереньках последовательно под 3 дугами. **ОВД** Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки на месте с поворотами направо, налево. Ползание под 3 дуги (высота 40см) Игра: «Сбей кеглю». Навыки катания мяча, ловкость, глазомер. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№9 ОРУ комплекс №3 Мақсаты/ Цель: : Учить прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону. Закреплять умение чередовать ходьбу и бег в	направо, налево. Ползание под 3 дуги (высота 40см) Игра: «Сбей кеглю». Навыки катания мяча, ловкость, глазомер. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цель: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70–80 см). • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Подвижная игра «Не оставайся на полу». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цель: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;	поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Прыжки на месте с поворотами направо, налево, поворачиваясь вокруг себя. Игра: «Догони голубя» Ловкость, координация движений, умение бегать по сигналу. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ **Цель**: Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. **ОВД** • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; •перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); • ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). Игра малой подвижности «У кого мяч?» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№9 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ **Цель** Учить	поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Прыжки на месте с поворотами направо, налево, поворачиваясь вокруг себя. Игра: «Догони голубя» Ловкость, координация движений, умение бегать по сигналу. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цель: Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. **ОВД** • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; •перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); • ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). Игра малой подвижности «У кого мяч?» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа	движения. Упражнять в ползании на четвереньках последовательно под 3 дугами. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.

	колоне, соблюдая одинаковый темп движения. Упражнять в ползании на четвереньках последовательно под 3 дугами. **ОВД** Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки на месте с поворотами направо, налево. Ползание под 3 дуги (высота 40см) Игра: «Сбей кеглю». Навыки катания мяча, ловкость, глазомер. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цели Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70–80 см). • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • броски мяча (большой	повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70–80 см). • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Подвижная игра «Не оставайся на полу». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цель: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70–80 см).	менять направление мяча при катании между предметами. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно выполняя повороты налево, направо, вокруг себя. **ОВД** Катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Прыжки на месте с поворотами направо, налево, поворачиваясь вокруг себя. Игра: «Догони голубя» Ловкость, координация движений, умение бегать по сигналу. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ **Цель** Учить менять направление мяча при катании между предметами. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно выполняя повороты налево, направо, вокруг себя. **ОВД** Катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд	№ 8 ОРУ комплекс № 3 Мақсаты/ Цель: Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. **ОВД** • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; •перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); • ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). Игра малой подвижности «У кого мяч?» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс №4 Мақсаты/ Цель: Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. **ОВД** • прыжки со скамейки на	

	диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Подвижная игра «Не оставайся на полу».	• прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Подвижная игра «Не оставайся на полу».	на расстоянии 1м один от другого. Прыжки на месте с поворотами направо, налево, поворачиваясь вокруг себя. Игра: «Догони голубя» Ловкость, координация движений, умение бегать по сигналу.	полусогнутые ноги; •перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); • ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). Игра малой подвижности «У кого мяч?»	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Изготовление нестандартного оборудования, Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты;
Организационные моменты	17.20 - 17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

Октябрь (17.10 - 21.10 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него. Закреплять умение легко подталкивать мяч пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами. **ОВД** Ходьба на носках, пятках и бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках на расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него. Закреплять умение легко подталкивать мяч пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами. **ОВД** Ходьба на носках, пятках и бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках на расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель :** Учить ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки). Закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней. Упражнять в энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево **ОВД** Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Ползание на четвереньках на	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель: Цель** Учить ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки). Закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней. Упражнять в энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него. Закреплять умение легко подталкивать мяч пальцами рук и менять направление мяча при

	Катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Игра: «Үшты, ушты» Внимание, умение действовать по правилам. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него. Закреплять умение легко подталкивать мяч пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами. **ОВД** Ходьба на носках, пятках и бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках на расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см Катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Игра: «Үшты, ушты» Внимание, умение действовать по правилам. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него. Закреплять умение легко подталкивать мяч пальцами рук и менять направление мяча при	Катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Игра: «Үшты, ушты» Внимание, умение действовать по правилам. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. **ОВД** Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. **ОВД** Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по	расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см. Прыжки на месте с поворотами направо, налево. Игра: «Шарики и столбики» Развитие глазомера 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель**: Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. **ОВД** • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; • ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра с бегом: «Мысық пен торғайлар 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель** Учить ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки). Закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней. Упражнять в энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево **ОВД** Ходьба по шнуру, положенному	Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Ползание на четвереньках на расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см. Прыжки на месте с поворотами направо, налево. Игра: «Шарики и столбики» 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. **ОВД** • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; • ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра с бегом: «Мысық пен торғайлар» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Развивать координацию	катании между предметами. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.

	катании между предметами. **ОВД** Ходьба на носках, пятках и бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках на расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см Катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Игра: «Ұшты, ушты» Внимание, умение действовать по правилам. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цели Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. **ОВД** Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка».	сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. **ОВД** Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка».	прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Ползание на четвереньках на расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см. Прыжки на месте с поворотами направо, налево. Игра: «Шарики и столбики» 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель Цель** Учить ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки). Закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней. Упражнять в энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево **ОВД** Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Ползание на четвереньках на расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см. Прыжки на месте с поворотами направо, налево. Игра: «Шарики и столбики»	движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. **ОВД** • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; • ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра с бегом: «Мысық пен торғайлар» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. **ОВД** • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; • ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра с бегом: «Мысық пен торғайлар»	
	11.20-12.10				

Прогулка	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.	
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Работа с документацией, Составление планов занятий, сценариев развлечений. Обновление и пополнение картотек, Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документацией, написание планов, циклограмм.	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

Октябрь (22, 26.10 - 28.10 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать. Закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы.		9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель** : Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать. Закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы. Совершенствовать умение прыгать достаточно высоко,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель:** Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать. Закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы. Совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться. **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы. Совершенствовать умение прыгать

	Совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться. **ОВД** Ходьба и бег под музыку Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Игра: «Великаны и карлики» Внимание, умение ходить широким шагом и на носках. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: : Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать. Закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы. Совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться. **ОВД** Ходьба и бег под музыку Ходьба по шнуру, положенному прямо, с		чтобы повернуться. **ОВД** Ходьба и бег под музыку Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Игра: «Великаны и карлики» Внимание, умение ходить широким шагом и на носках. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель**: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. • ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; • прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.	Ходьба и бег под музыку Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Игра: «Великаны и карлики» Внимание, умение умение ходить широким шагом и на носках. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. • ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; • прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает». 10.05-10.30	достаточно высоко, чтобы повернуться. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнять в равновесии и прыжках.

	мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Игра: «Великаны и карлики» Внимание, умение ходить широким шагом и на носках. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: : Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать. Закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы. Совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться. **ОВД** Ходьба и бег под музыку Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Игра: «Великаны и карлики» Внимание, умение ходить широким шагом и на		Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает». 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель** : Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать. Закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы. Совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться. **ОВД** Ходьба и бег под музыку Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Игра: «Великаны и карлики» Внимание, умение ходить широким шагом и на носках. столбики» 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ **Цель** : Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным	3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. • ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; • прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по	

	носках. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 4 Мақсаты/ Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. • ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; • прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».		сопровождением: ходить ритмично, легко бегать. Закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы. Совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться. **ОВД** Ходьба и бег под музыку Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Игра: «Великаны и карлики» Внимание, умение ходить широким шагом и на носках.	одному. • ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; • прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр,				

	Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.	
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнять в равновесии и прыжках.
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

Ноябрь (31.10 – 4.11. 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель :Учить выполнять невысокие прыжки, отталкиваясь носками обеих ног. Закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями рук, не выходить за пределы линий. Упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни , развивать	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять невысокие прыжки, отталкиваясь носками обеих ног. Закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями рук, не выходить за пределы линий. Упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни , развивать выносливость. **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Учить подбрасывать мяч вперед-вверх , и ловить его двумя рукам. Закреплять умение ритмично выполнять невысокие поскоки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнять в ходьбе по шнуру с	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ **Цель:** Учить подбрасывать мяч вперед-вверх , и ловить его двумя руками. Закреплять умение ритмично выполнять невысокие поскоки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнять в ходьбе по шнуру с	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель :Учить выполнять невысокие прыжки, отталкиваясь носками обеих ног. Закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями

	выносливость. **ОВД** Подскоки на месте 20 раз (повторить 2 раза с перерывом). Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3 метра). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни в прямом направлении на расстояние 6 метров. Игра: «Кетп, кетп орамал» Развитие быстроты реакции, мелкой моторики. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять невысокие прыжки, отталкиваясь носками обеих ног. Закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями рук, не выходить за пределы линий. Упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни , развивать выносливость. **ОВД** Подскоки на месте 20 раз (повторить 2 раза с перерывом). Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3 метра). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни в	Подскоки на месте 20 раз (повторить 2 раза с перерывом). Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3 метра). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни в прямом направлении на расстояние 6 метров. Игра: «Кетп, кетп орамал» Развитие быстроты реакции, мелкой моторики. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (рас стояние	мешочком на голове. **ОВД** Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Подскоки на месте 20 раз (повторить 3 раза с перерывом). Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм), руки в стороны. Игра: «Етек, етек». Двигаться в колонне цепочкой. Быстро находить свое место. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах. **ОВД** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; • прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до	мешочком на голове. **ОВД** Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Подскоки на месте 20 раз (повторить 3 раза с перерывом). Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм), руки в стороны. Игра: «Етек, етек». Двигаться в колонне цепочкой. Быстро находить свое место. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах. **ОВД** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; • прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до	рук, не выходить за пределы линий. Упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни , развивать выносливость. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Закреплять навык ходьбы с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.

	прямом направлении на расстояние 6 метров. Игра: «Кетп, кетп орамал» Развитие быстроты реакции, мелкой моторики. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять невысокие прыжки, отталкиваясь носками обеих ног. Закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями рук, не выходить за пределы линий. Упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни , развивать выносливость. **ОВД** Подскоки на месте 20 раз (повторить 2 раза с перерывом). Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3 метра). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни в прямом направлении на расстояние 6 метров. Игра: «Кетп, кетп орамал» Развитие быстроты реакции, мелкой моторики. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Повторить ходьбу с высоким подниманием колен;	3–4 м); • переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренга: (расстояние 2–2,5 м). Подвижная игра «Ловишки». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (рас стояние 3–4 м); • переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренга: (расстояние 2–2,5 м). Подвижная игра «Ловишки». 10.40-11.05	конца дистанции; • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расс-ние 3 м) .Игра с бегом: Мы веселые ребята» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Учить подбрасывать мяч вперед-вверх , и ловить его двумя рукам. Закреплять умение ритмично выполнять невысокие поскоки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове. **ОВД** Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Подскоки на месте 20 раз (повторить 3 раза с перерывом). Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм), руки в стороны. Игра: «Етек, етек». Двигаться в колонне цепочкой. Быстро находить свое место. 10.25 –10.45	конца дистанции; • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расс-ние 3 м) .Игра с бегом: Мы веселые ребята» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах. **ОВД** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; • прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расс-ние 3 м) .Игра с бегом: Мы веселые ребята» 10.40-11.05	

	упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (рас стояние 3–4 м); • переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренга: (расстояние 2–2,5 м). Подвижная игра «Ловишки».	4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (рас стояние 3–4 м); • переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренга: (расстояние 2–2,5 м). Подвижная игра «Ловишки».	4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ **Цель** / Учить подбрасывать мяч вперед-вверх , и ловить его двумя рукам. Закреплять умение ритмично выполнять невысокие поскоки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове. **ОВД** Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Подскоки на месте 20 раз (повторить 3 раза с перерывом). Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм), руки в стороны. Игра: «Етек, етек». Двигаться в колонне цепочкой. Быстро находить свое место.	4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах. **ОВД** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; • прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расс-ние 3 м) .Игра с бегом: Мы веселые ребята»	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				

Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Работа с документацией, Составление планов занятий, сценариев развлечений. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документацией, написание планов, циклограмм.	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании Мақсаты/ Цель: Закреплять навык ходьбы с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
Организационные моменты	17.20 - 17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

Ноябрь (7.11 – 11.11. 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Учить правильно группироваться и выпрямляться при подлезаниии под веревку правым и левым боком. Закреплять умение подбрасывать мяч вперед-вверх , не забрасывая его за голову, и ловить его двумя руками. **ОВД** Подлезание под веревку боком (высота 40 см) Бросание мяча вверх и ловля	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Учить правильно группироваться и выпрямляться при подлезаниии под веревку правым и левым боком. Закреплять умение подбрасывать мяч вперед-вверх, не забрасывая его за голову, и ловить его двумя руками. **ОВД** Подлезание под веревку боком (высота 40 см) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра: «Птички и кошка». Развитие координационных	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Учить ходить на носочках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела (профилактика плоскостопия). Закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг. **ОВД** Учить ходить на носочках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела (профилактика	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Учить ходить на носочках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела (профилактика плоскостопия). Закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг. **ОВД** Учить ходить на носочках	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить правильно группироваться и выпрямляться при подлезаниии под веревку правым и левым боком. Закреплять умение подбрасывать мяч вперед-

	его двумя руками. Игра: «Птички и кошка». Развитие координационных способностей и быстроты. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Учить правильно группироваться и выпрямляться при подлезаниии под веревку правым и левым боком. Закреплять умение подбрасывать мяч вперед-вверх , не забрасывая его за голову, и ловить его двумя руками. **ОВД** Подлезание под веревку боком (высота 40 см) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра: «Птички и кошка». Развитие координационных способностей и быстроты 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель Учить правильно группироваться и выпрямляться при подлезаниии под веревку правым и левым боком. Закреплять умение подбрасывать мяч вперед-вверх , не забрасывая его за голову, и ловить его двумя руками. **ОВД** Подлезание под веревку боком (высота 40 см) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра:«Птички и кошка».	способностей и быстроты 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию. • прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4–5 м); • переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель : : Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию.	плоскостопия). Закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг Игра: «Поезд». Умение выполнять согласованные действия в колонне. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе. **ОВД** • прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); •ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); • ведение мяча в ходьбе Игра: «Мяч водящему» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель Учить ходить на носочках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела (профилактика плоскостопия). Закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг. **ОВД** Учить ходить на носочках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение	по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела (профилактика плоскостопия). Закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг. Игра: «Поезд». Умение выполнять согласованные действия в колонне. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе. **ОВД** • прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); •ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); • ведение мяча в ходьбе Игра: «Мяч водящему» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с	вверх, не забрасывая его за голову, и ловить его двумя руками. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.

	Развитие координационных способностей и быстроты 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию. • прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4–5 м); • переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу».	• прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4–5 м); • переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию. • прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4–5 м); • переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу»	тела (профилактика плоскостопия). Закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг Игра: «Поезд». Умение выполнять согласованные действия в колонне. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель / Учить ходить на носочках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела (профилактика плоскостопия). Закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг. **ОВД** Учить ходить на носочках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела (профилактика плоскостопия). Закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг Игра: «Поезд». Умение выполнять согласованные действия в колонне.	продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе. **ОВД** • прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); •ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); • ведение мяча в ходьбе Игра: «Мяч водящему» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 5 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе. **ОВД** • прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); •ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); • ведение мяча в ходьбе Игра: «Мяч водящему»	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				

Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

ноябрь (14.11 – 18.11. 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп). Упражнять в катании мячей	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при

	ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умении ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической	Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умении ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); •пролезание в обруч	друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.. **ОВД** ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Игра: «Үшінші артық» («Третий лишний») 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель : Учить	плоскостопия - укрепление свода стоп). Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия всей группы. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.. **ОВД** ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени;	выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их; Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер.

	скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умение ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умении ходить в колонне по	прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра «Удочка». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель : Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); •пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра «Удочка». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами,	прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп). Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия всей группы. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать	• ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Игра: «Үшінші артық» («Третий лишний») 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.. **ОВД** ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Игра: «Үшінші артық» («Третий лишний») 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.. **ОВД** ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние	

	одному, становиться ведущим. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. **ОВД** Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); •пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра «Удочка».	поставленными в линию. • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); •пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра «Удочка».	предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп). Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия всей группы.	6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Игра: «Үшінші артық» («Третий лишний»)	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14

	Подготовка материалов для информационных стендов	16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Мақсаты/ Цель: Продолжать учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их; Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер.
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

Ноябрь (21.11 – 25.11. 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы. Закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук. **ОВД** Ползание на ладонях и	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы. Закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук. **ОВД** Ползание на ладонях и	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задевать предметы. **ОВД** Ходьба по гимнастической	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движения	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать

	коленях между предметами, поставленными в ряд (растояние между предметами 1м, расстояние ряда 6м). Бросание мяча о пол и ловля. Игра: «Мы веселые ребята» Умение ходить по кругу, быстро находить свое место. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы. Закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук. **ОВД** Ползание на ладонях и коленях между предметами, поставленными в ряд (растояние между предметами 1м, расстояние ряда 6м). Бросание мяча о пол и ловля. Игра: «Мы веселые ребята» Умение ходить по кругу,	коленях между предметами, поставленными в ряд (растояние между предметами 1м, расстояние ряда 6м). Бросание мяча о пол и ловля. Игра: «Мы веселые ребята» Умение ходить по кругу, быстро находить свое место. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. •лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола; •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении».	скамейке, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см). Ползание на ладонях и ступнях между предметами, поставленными в ряд(расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Игра: «Балапандар» Быстрота движений. Согласование своих действия с действиями других детей 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках. ОВД подлезание под шнур прямо и боком (2–3 раза); •прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка); • ходьба между предметами на носках, руки за головой. Игра: «Ловишки-перебежки». 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель Учить ходить по гимнастической	рук и ног и не задевать предметы. **ОВД** Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см). Ползание на ладонях и ступнях между предметами, поставленными в ряд(расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Игра: «Балапандар» Быстрота движений. Согласование своих действия с действиями 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках. ОВД подлезание под шнур прямо и боком (2–3 раза); •прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка); • ходьба между предметами на	движения рук и ног и не задевать предметы. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.

	быстро находить свое место. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы. Закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук. **ОВД** Ползание на ладонях и коленях между предметами, поставленными в ряд (растояние между предметами 1м, расстояние ряда 6м). Бросание мяча о пол и ловля. Игра: «Мы веселые ребята» Умение ходить по кругу, быстро находить свое место. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в	10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель : Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. •лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола; •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и	скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задевать предметы. **ОВД** Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см). Ползание на ладонях и ступнях между предметами, поставленными в ряд(расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Игра: «Балапандар» Быстрота движений. Согласование своих действия с действиями 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задевать предметы. **ОВД**	носках, руки за головой. Игра: «Ловишки-перебежки». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках. ОВД подлезание под шнур прямо и боком (2–3 раза); •прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка); • ходьба между предметами на носках, руки за головой. Игра: «Ловишки-перебежки». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 6 Мақсаты/ Цель: Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках. ОВД подлезание под шнур прямо и боком (2–3	

	равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. •лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола; •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении».	изобразить кого-либо. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. •лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола; •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении».	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см). Ползание на ладонях и ступнях между предметами, поставленными в ряд(расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Игра: «Балапандар» Быстрота движений. Согласование своих действия с действиями	раза); •прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка); • ходьба между предметами на носках, руки за головой. Игра: «Ловишки-перебежки».	
Прогулка	11.20 -12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.
Организационные моменты	17.20 - 17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю

Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

(28.11 – 2.12. 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№ 10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Упражнять в

	Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умение ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 9.25 –9.45 2. Старшая группа№11 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами	задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умении ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом	- укрепление свода стоп). Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.. **ОВД** ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Игра: «Үшінші артық» («Третий лишний») 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель : Учить	обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп). Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия всей группы. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.. **ОВД** ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м;	сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; закреплять навык ведения мяча

	1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умение ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	(расстояние 6 м); •пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра «Удочка». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель : Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); •пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра «Удочка». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Ходьба с ускорением и замедлением темпа	прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп). Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия всей группы. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их	• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Игра: «Үшінші артық» («Третий лишний») 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.. **ОВД** ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Игра: «Үшінші артық» («Третий лишний») 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13	

	Игра: «Стань первым» Умении ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. **ОВД** Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); •пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра «Удочка».	движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); •пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игра «Удочка».	(профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп). Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия всей группы.	ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.. **ОВД** ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Игра: «Үшінші артық» («Третий лишний»)	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				

Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе, в равновесии; закреплять навык ведения мяча
Организационные моменты	17.20 - 17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

декабрь (5.12 – 9.12. 2022г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: **:** Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№ 10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: закреплять навык бега "змейкой"

	ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умении ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической	вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умении ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. **ОВД** Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. • равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс;	свода стоп). Упражнять в катании фитболов друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание фитболов друг другу , стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия всей группы. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча. ОВД •ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага	свода стоп). Упражнять в катании фитболов друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание фитболов друг другу , стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча. ОВД •ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка);	между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: закреплять навык ходьбы по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.

	скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умении ходить в колонне по одному, становиться ведущим. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель Учить бегать "змейкой" между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. **ОВД** Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине присесть- руки в стороны. (высота скамейки 35см, ширина 20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Игра: «Стань первым» Умении ходить в колонне по	• прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра: «Ловишки с ленточками». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель : Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. **ОВД** Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. • равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра: «Ловишки с	ребенка); • прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом. Игра «Сделай фигуру». 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп). Упражнять в катании фитболов друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание фитболов друг другу , стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м)	• прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом. Игра «Сделай фигуру». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча. ОВД •ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом. Игра «Сделай фигуру». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа	

	одному, становиться ведущим. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/Цель: Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. **ОВД** Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. • равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра: «Ловишки с ленточками».	ленточками». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. **ОВД** Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. II часть • равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра: «Ловишки с ленточками».	Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах , продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп). Упражнять в катании фитболов друг другу, развивать глазомер. **ОВД** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе. Катание фитболов друг другу , стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м) Игра: «Мыши в кладовой» Согласовывать действия	№13 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча. ОВД •ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом. Игра «Сделай фигуру».	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				

Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: закреплять навык ходьбы по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.
Организационные моменты	17.20 - 17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

декабрь (12.12 – 15.12. 2022 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вертикально вниз о пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение дышать свободно, не задерживать дыхание.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вертикально вниз о пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение дышать свободно, не задерживать дыхание.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук. Упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук. Упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вертикально вниз о пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение энергично

	ОВД Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5 м) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м Игра: «Қаскыр мен лактар» Ловкость, умение действовать по сигналу 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель Учить бросать мяч вертикально вниз о пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение дышать свободно, не задерживать дыхание. **ОВД** Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5 м) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м Игра: Қаскыр мен лактар» Ловкость, умение действовать по сигналу	**ОВД** Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5 м) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м Игра: Қаскыр мен лактар» Ловкость, умение действовать по сигналу 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и перебросе мяча. **ОВД** Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание на четвереньках между предметами. Игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12	сохранять равновесие, не выходить за пределы линий. **ОВД** Ползание по гимнастиеской скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35 см, ширина 20) Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 2 метра) Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Игра: «Тулпар» Бег в разном темпе. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча. • прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3–4 м); • прокатывание набивного мяча Игра «Мороз Красный нос» 10.00 –10.20	сохранять равновесие, не выходить за пределы линий. **ОВД** Ползание по гимнастиеской скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35 см, ширина 20) Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 2 метра) Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Игра: «Тулпар» Бег в разном темпе. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча. • прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3–4 м); • прокатывание набивного мяча Игра «Мороз Красный нос». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8	отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение дышать свободно, не задерживать дыхание. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и перебросе мяча.

	9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вертикально вниз о пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение дышать свободно, не задерживать дыхание. **ОВД** Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5 м) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м Игра: Қаскыр мен лактар» Ловкость, умение действовать по сигналу 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/Цель Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. **ОВД** Ходьба по кругу. По сигналу	ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель : Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. **ОВД** Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание на четвереньках между предметами. Игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель :Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. **ОВД** Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.	3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук. Упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам, сохранять равновесие, не выходить за пределы линий. **ОВД** Ползание по гимнастиеской скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35 см, ширина 20) Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 2 метра) Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Игра: «Тулпар» Бег в разном темпе. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Учить ползать по гимнастической	ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча. • прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3–4 м); • прокатывание набивного мяча Игра «Мороз Красный нос». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 7 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча. • прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3–4 м); • прокатывание набивного мяча Игра «Мороз Красный нос».	

	остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание на четвереньках между предметами. Игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».	• прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание на четвереньках между предметами. Игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук. Упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам, сохранять равновесие, не выходить за пределы линий. **ОВД** Ползание по гимнастиеской скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35 см, ширина 20) Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 2 метра) Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Игра: «Тулпар» Бег в разном темпе.		
Прогулка	11.20 - 12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				

Работа по самообразованию	14.00.-15.30 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.
Организационные моменты	17.20 - 17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

декабрь (19.12 – 23.12. 2022 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре. Закреплять умение принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре. Закреплять умение принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить строиться в колонну по одному, ориентироваться в пространстве при ходьба врассыпную и быстро находить свое место в колонне. Закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное положение осанки при	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить строиться в колонну по одному, ориентироваться в пространстве при ходьба врассыпную и быстро находить свое место в колонне. Закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре.

	ОВД Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35 см, ширина 20). Игра: «Не боюсь» Координационные способности, быстрота 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель Продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре. Закреплять умение принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук. **ОВД** Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	**ОВД** Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35 см, ширина 20). Игра: «Не боюсь» Координационные способности, быстрота 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную. • перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в бросании мяч вертикально вниз о пол и ловле его двумя руками после отскока. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Бросание мяча о пол и ловля. Игра: «Вороны» Выносливость, умение согласовывать действия со стихотворением. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Игра: «Смелые воробышки» 10.00 –10.20	положение осанки при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в бросании мяч вертикально вниз о пол и ловле его двумя руками после отскока. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Бросание мяча о пол и ловля. Игра: «Вороны» Выносливость, умение согласовывать действия с текстом 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; • равновесие – ходьба по	Закреплять умение принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

	руками (высота скамейки 35 см, ширина 20). Игра: «Не боюсь» Координационные способности, быстрота 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре. Закреплять умение принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук. **ОВД** Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35 см, ширина 20). Игра: «Не боюсь» Координационные способности, быстрота 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/Цель: Упражнять	двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Игра: «Охотники и зайцы». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную. • перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс).	3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить строиться в колонну по одному, ориентироваться в пространстве при ходьба врассыпную и быстро находить свое место в колонне. Закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в бросании мяч вертикально вниз о пол и ловле его двумя руками после отскока Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Бросание мяча о пол и ловля. Игра: «Вороны» Выносливость, умение согласовывать действия со стихотворением 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить строиться в колонну по одному, ориентироваться в пространстве при ходьба	гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Игра: «Смелые воробышки» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; **ОВД** • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Игра: «Смелые воробышки» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке;	

	в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную. • перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Игра: «Охотники и зайцы».	Игра: «Охотники и зайцы». подвижности «У кого мяч 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель : Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную. • перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); •равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Игра: «Охотники и зайцы».	врассыпную и быстро находить свое место в колонне. Закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре. **ОВД** Упражнять в бросании мяч вертикально вниз о пол и ловле его двумя руками после отскока. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Бросание мяча о пол и ловля. Игра: «Вороны» Выносливость, умение согласовывать действия со стихотворением	упражнять в сохранении устойчивого равновесия перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; **ОВД** • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Игра: «Смелые воробышки»	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				

Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

декабрь (26.12 – 30.12. 2022 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног. Закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы. Совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер **ОВД** Прыжки в длину с места.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног. Закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы. Совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 1.5 м, способом двумя руками из-за головы, соотносить силу броска с расстоянием между шеренгами. Закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз-вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на полусогнутые ноги. **ОВД** Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 1.5 м, способом двумя руками из-за головы, соотносить силу броска с расстоянием между шеренгами. Закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз-вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног. Закреплять умение

	Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне. Прокатывание мяча с попаданием в предмет Игра: «Кара кулак» Быстрота, умение увертываться от ловишки. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цел: Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног. Закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы. Совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер **ОВД** Прыжки в длину с места. Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне. Прокатывание мяча с попаданием в предмет Игра: «Кара кулак» Быстрота, умение увертываться от ловишки. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук	Прыжки в длину с места. Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне. Прокатывание мяча с попаданием в предмет Игра: «Кара кулак» Быстрота, умение увертываться от ловишки. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную. • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Игра: «Хитрая лиса 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: : Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег	(способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 метра) Прыжки в длину с места. Игра: «Мыши в кладовой» Бег на носках, согласованные движение по сигналу. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. Игра: «Мы веселые ребята» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 1.5 м, способом двумя руками из-за головы, соотносить силу броска с расстоянием между шеренгами. Закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз-вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на полусогнутые ноги. **ОВД**	полусогнутые ноги. **ОВД** Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 метра) Прыжки в длину с места. Игра: «Мыши в кладовой» Бег на носках, согласованны 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. Игра: «Мы веселые ребята» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. лазанье до верха	быстро находить свое место в шеренге 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.

	вниз-вперед с толчком ног. Закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы. Совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер **ОВД** Прыжки в длину с места. Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне. Прокатывание мяча с попаданием в предмет Игра: «Кара кулак» Быстрота, умение увертываться от ловишки. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную. • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Игра: «Хитрая лиса».	врассыпную. • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Игра: «Хитрая лиса». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель : : Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную. • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Игра: «Хитрая лиса».	Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 метра) Прыжки в длину с места. Игра: «Мыши в кладовой» Бег на носках, согласованные движение по сигналу. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 1.5 м, способом двумя руками из-за головы, соотносить силу броска с расстоянием между шеренгами. Закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз-вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на полусогнутые ноги. **ОВД** Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 метра) Прыжки в длину с места. Игра: «Мыши в кладовой» Бег на носках, согласованны	гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. Игра: «Мы веселые ребята» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 8 Мақсаты/ Цель: Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. Игра: «Мы веселые ребята»	

Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.	
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

январь (4.01 – 6.01. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .			9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча и встречать летящий мяч, мягкими движением согнутых рук. **ОВД** Ползание по бревну на	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча и встречать летящий мяч, мягкими движением согнутых рук. **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за

			четвереньках. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м) Игра: «Каскыр мен лактар» Бег с одной стороны площадки на другую. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. **ОВД** • равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); • прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); • метание – броски мяча в шеренгах. Игра: «Медведи и пчелы» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках.	Ползание по бревну на четвереньках. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м) Игра: «Каскыр мен лактар» Бег с одной стороны площадки на другую. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. **ОВД** • равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); • прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); • метание – броски мяча в шеренгах. Игра: «Медведи и пчелы» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая	направлением полета мяча и встречать летящий мяч, мягкими движением согнутых рук. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.

			Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча и встречать летящий мяч, мягкими движением согнутых рук. **ОВД** Ползание по бревну на четвереньках. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м) Игра: «Каскыр мен лактар» Бег с одной стороны площадки на другую. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча и встречать летящий мяч, мягкими движением согнутых рук. **ОВД** Ползание по бревну на четвереньках. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м) Игра: «Каскыр мен лактар»	их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. **ОВД** • равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); • прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); • метание – броски мяча в шеренгах. Игра: «Медведи и пчелы» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. **ОВД** • равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); • прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); • метание – броски мяча в	

			Бег с одной стороны площадки на другую.	шеренгах. Игра: «Медведи и пчелы»	
Прогулка	11.20 - 12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	, 14.00.-15.30 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
Организационные моменты	17.20-17.125 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

январь (9.01– 13.01. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить последовательно перепрыгивать через несколько линий, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед. Закреплять умение выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично с высоким	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить последовательно перепрыгивать через несколько линий, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед. Закреплять умение выполнять разные	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: продолжать учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением:

	площади опоры, легко сходить с нее на носках. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед **ОВД** Музыкально-ритмические движения (кружение, поскоки на месте) Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе, (высота скамейки 35 см, ширина 20). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2метра Игра: «Шарики и столбики» Прокатывание мячей в прямом направлении до линии. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цел: Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной площади опоры, легко сходить с нее на носках. Упражнять в прыжках на	положение осанки при ходьбе по повышенной площади опоры, легко сходить с нее на носках. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед **ОВД** Музыкально-ритмические движения (кружение, поскоки на месте) Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе, (высота скамейки 35 см, ширина 20). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2метра Игра: «Шарики и столбики» Прокатывание мячей в прямом направлении до линии. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. **ОВД** Ходьба и бег по кругу.	подниманием колен, выполнять плавные приседания. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом двумя руками из-за головы **ОВД** Прыжки на двух ногах через линии (4 линии на расстоянии 1м друг от друга). Музыкально-ритмические движения (ходьба, приседания) Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м) Игра: « Ловля волков» Действовать совместно, ориентироваться в пространстве 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу. ОВД • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); •переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке; • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м).	движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично с высоким подниманием колен, выполнять плавные приседания. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом двумя руками из-за головы **ОВД** Прыжки на двух ногах через линии (4 линии на расстоянии 1м друг от друга). Музыкально-ритмические движения (ходьба, приседания) Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м) Игра: « Ловля волков» Действовать совместно, ориентироваться в пространстве 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании	кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной площади опоры, легко сходить с нее на носках. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.

	двух ногах с продвижением вперед **ОВД** Музыкально-ритмические движения (кружение, поскоки на месте) Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе, (высота скамейки 35 см, ширина 20). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2метра Игра: «Шарики и столбики» Прокатывание мячей в прямом направлении до линии. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной площади опоры, легко сходить с нее на носках. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед **ОВД**	• прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; • броски мяча вверх. Игра «Совушка». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. **ОВД** Ходьба и бег по кругу. • прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; • броски мяча вверх. Игра «Совушка». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Игра: «Ловишки парами» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить последовательно перепрыгивать через несколько линий, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед. Закреплять умение выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично с высоким подниманием колен, выполнять плавные приседания. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом двумя руками из-за головы **ОВД** Прыжки на двух ногах через линии (4 линии на расстоянии 1м друг от друга). Музыкально-ритмические движения (ходьба, приседания) Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м) Игра: « Ловля волков» Действовать совместно, ориентироваться в пространстве 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Учить	под дугу, в перебрасывании мячей друг другу. ОВД • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); •переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке; • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м). Игра: «Ловишки парами» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу. **ОВД** • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); •переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке; • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м).	

	Музыкально-ритмические движения (кружение, поскоки на месте) Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе, (высота скамейки 35 см, ширина 20). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2метра Игра: «Шарики и столбики» Прокатывание мячей в прямом направлении до линии. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. **ОВД** Ходьба и бег по кругу. • прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; • броски мяча вверх. Игра «Совушка».	**ОВД** Ходьба и бег по кругу. • прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; • броски мяча вверх. Игра «Совушка».	последовательно перепрыгивать через несколько линий, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед. Закреплять умение выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично с высоким подниманием колен, выполнять плавные приседания. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом двумя руками из-за головы **ОВД** Прыжки на двух ногах через линии (4 линии на расстоянии 1м друг от друга). Музыкально-ритмические движения (ходьба, приседания) Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м) Игра: « Ловля волков» Действовать совместно, ориентироваться в пространстве	Игра: «Ловишки парами» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 9 Мақсаты/ Цель: Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу. ОВД • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); •переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке; • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м). Игра: «Ловишки парами»	
Прогулка	11.20 - 12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				

Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	Мақсаты/ Цель: Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу. 15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

Январь (16.01– 20.01. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров , энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться на носочки, выпрямляться	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров , энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться на носочки, выпрямляться	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок, со спокойными движениями рук, с расслабленными плечами. Упражнять в ходьбе по	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок, со спокойными движениями рук, с расслабленными	9.00 – 10.00 Старшие группы № 7, 10, 9, 11 Спортивное развлечение «Путешествие со Спортиком» Мақсаты/ Цель: совершенствовать двигательную активность детей, координацию движений и глазомер; развивать физическ

	стоя на всей стопе. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы. **ОВД** Прыжки на двух ногах через шнуры (5 шнуров на расстоянии 1м друг от друга). Перелезание через модули Игра: « Карлыгаш» Развивать ловкость и быстроту 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров , энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы. **ОВД** Прыжки на двух ногах через шнуры (5 шнуров на расстоянии 1м друг от друга). Перелезание через модули	стоя на всей стопе. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы. **ОВД** Прыжки на двух ногах через шнуры (5 шнуров на расстоянии 1м друг от друга). Перелезание через модули Игра: « Карлыгаш» Развивать ловкость и быстроту 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег врассыпную. II часть • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; • ходьба с перешагиванием	гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку. **ОВД** Бег в медленном темпе 1минута. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Игра: «У медведя в бору» Бег с ловлей и увертыванием 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. **ОВД** • перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; • пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; •ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны Игра: «Мороз Красный нос» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9	плечами. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку. **ОВД** Бег в медленном темпе 1минута. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Игра: «У медведя в бору» Бег с ловлей и увертыванием 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. **ОВД** • перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; • пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола;	ое и психическое здоровье, умение действовать сообща, соблюдать правила; Воспитывать уверенность в своих силах, командные чувства, дружеские отношения, желание заниматься спортом. 1.Эстафета «Собери витаминный урожай» 2.Эстафета «Пингвины». 3.Игра «Как живёшь?» 4..Эстафета «Гонка мячей над головами и под ногами 5.Эстафета «Салют» 10.00 – 11.00 Предшкольные группы №8,13,12,14 Спортивное развлечение «Путешествие со Спортиком» Мақсаты/ Цель: совершенствовать двигательную активность детей,

	Игра: « Карлыгаш» Развивать ловкость и быстроту 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров , энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы. **ОВД** Прыжки на двух ногах через шнуры (5 шнуров на расстоянии 1м друг от друга). Перелезание через модули Игра: « Карлыгаш» Развивать ловкость и быстроту 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг	через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег врассыпную. II часть • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег между	ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок, со спокойными движениями рук, с расслабленными плечами. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку. **ОВД** Бег в медленном темпе 1минута. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Игра: «У медведя в бору» Бег с ловлей и увертыванием 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение	•ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны Игра: «Мороз Красный нос» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. **ОВД** • перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; • пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; •ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны Игра: «Мороз Красный нос» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с	координацию движений и глазомер; развивать физическое и психическое здоровье, умение действовать сообща, соблюдать правила; Воспитывать уверенность в своих силах, командные чувства, дружеские отношения, желание заниматься спортом. 1.Эстафета «Собери витаминный урожай» 2. Эстафета «Яйцо в ложке» 3.Эстафета « На прогулку». 4.Игра «Как живёшь?» 5.Эстафета «Хоккей с мячом». 6.Эстафета «Салют»

	другу; повторить задание в равновесии. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег врассыпную. II часть • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег врассыпную. II часть • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок, со спокойными движениями рук, с расслабленными плечами. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку. **ОВД** Бег в медленном темпе 1минута. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Игра: «У медведя в бору» Бег с ловлей и увертыванием	перешагиванием через набивные мячи. **ОВД** • перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; • пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; •ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны Игра: «Мороз Красный нос»	
Прогулка	11.20 -12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				14.00.- 17.20 Организация предметно-развивающей среды, консультации для родителей
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

Январь (23.01– 27.01. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед- вверх	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед- вверх энергичным выпрямлением согнутых рук.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске (профилактика плоскостопия). Закреплять умение ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: : Учить выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске (профилактика плоскостопия). Закреплять умение ползать между	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять перекат ступни с пятки на носок,

	энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя Игра: «Совушка» Ловкость и быстрота, статистическое равновесие 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед- вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя Игра: «Совушка» Ловкость и быстрота, статистическое равновесие 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 10	**ОВД** Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя Игра: «Совушка» Ловкость и быстрота, статистическое равновесие 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); • ведение мяча в прямом направлении.	полу, не задевая их, быстро менять направление влево-вправо во время ползания. Упражнять в прыжках на двух ногах по ограниченной площади. **ОВД** Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2). Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Игра: «Орньщды тап» Находить свое место, не сталкиваться во время игры. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см); • ведение мяча до обозначенного места. Игра: «Мороз Красный нос» 10.00 –10.20	перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, не задевая их, быстро менять направление влево-вправо во время ползания. Упражнять в прыжках на двух ногах по ограниченной площади. **ОВД** Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2). Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Игра: «Орньщды тап» Находить свое место, не сталкиваться во время игры. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой	сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске (профилактика плоскостопия). Закреплять умение ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, не задевая их, быстро менять направление влево- вправо во время ползания. Упражнять в прыжках на двух ногах по ограниченной площади. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.

	Мақсаты/ Цель: Учить ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед- вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя Игра: «Совушка» Ловкость и быстрота, статистическое равновесие 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская	Игра: «Хитрая лиса». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: : Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); • ведение мяча в прямом направлении. Игра: «Хитрая лиса». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: : Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не	3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске (профилактика плоскостопия). Закреплять умение ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, не задевая их, быстро менять направление влево-вправо во время ползания. Упражнять в прыжках на двух ногах по ограниченной площади. **ОВД** Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2). Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Игра: «Орньщды тап» Находить свое место, не сталкиваться во время игры. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске (профилактика плоскостопия).	рейке стенки, спуск вниз; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см); • ведение мяча до обозначенного места. Игра: «Мороз Красный нос» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см); • ведение мяча до обозначенного места.	

	реек; • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); • ведение мяча в прямом направлении. Игра: «Хитрая лиса».	пропуская реек. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); • ведение мяча в прямом направлении. Игра: «Хитрая лиса».	Закреплять умение ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, не задевая их, быстро менять направление влево-вправо во время ползания. Упражнять в прыжках на двух ногах по ограниченной площади. **ОВД** Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2). Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Игра: «Орньщды тап» Находить свое место, не сталкиваться во время игры.	Игра: «Мороз Красный нос» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 10 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см); • ведение мяча до обозначенного места. Игра: «Мороз Красный нос»	
Прогулка	11.20 - 12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				

Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

январь-февраль (30.01– 3.02. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель:Учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов. Закреплять умение выполнять перекат ступни с пятки на носок , сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы). Упражнять в катании	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель:Учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов. Закреплять умение выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы). Упражнять в катании обруча, развивать ловкость. **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, согласовывать движение рук вниз-вперед с энергичным толчком ног, учить мягко приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение правильно держать корпус при беге в быстром темпе: слегка наклонять туловище по ходу движения, не напрягать плечи, смотреть вперед, чередовать	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, согласовывать движение рук вниз-вперед с энергичным толчком ног, учить мягко приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение, правильно держать корпус при беге в быстром темпе: слегка	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа №10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение правильно держать корпус

	обруча, развивать ловкость. **ОВД** Бег в быстром темпе (расстояние15м) Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2); Катание обруча в прямом направлении. Игра: «Перелёт птиц» Развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: :Учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов. Закреплять умение выполнять перекат ступни с пятки на носок , сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы). Упражнять в катании обруча, развивать ловкость. **ОВД** Бег в быстром темпе (расстояние15м) Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2); Катание обруча в прямом направлении. Игра: «Перелёт птиц» Развивать ловкость, умение	Бег в быстром темпе (расстояние15м) Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2); Катание обруча в прямом направлении. Игра: «Перелёт птиц» Развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. •ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; • прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см); • бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; • Игра «Охотники и зайцы».	бег и ходьбу. Упражнять в бросании мяча вдаль, совершенствовать умение придавать полету мяча правильную траекторию (вперед-вверх) энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Прыжки из круга в круг. Бег в быстром темпе (расстояние 20м) в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя. Игра: «Слушай сигнал» Внимание, умение выполнять движения по сигналу. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. **ОВД** • равновесие – бег по гимнастической скамейке; • прыжки через бруски правым и левым боком; • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Игра: «Орамал» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 11	наклонять туловище по ходу движения, не напрягать плечи, смотреть вперед, чередовать бег и ходьбу. Упражнять в бросании мяча вдаль, совершенствовать умение придавать полету мяча правильную траекторию (вперед-вверх) энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Прыжки из круга в круг. Бег в быстром темпе (расстояние 20м) в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя. Игра: «Слушай сигнал» Внимание, умение выполнять движения по сигналу. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в	при беге в быстром темпе: слегка наклонять туловище по ходу движения, не напрягать плечи, смотреть вперед, чередовать бег и ходьбу. Упражнять в бросании мяча вдаль, совершенствовать умение придавать полету мяча правильную траекторию (вперед-вверх) энергичным выпрямлением согнутых рук. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.

	не сталкиваться при беге в разном направлении. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: :Учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов. Закреплять умение выполнять перекат ступни с пятки на носок , сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы). Упражнять в катании обруча, развивать ловкость. **ОВД** Бег в быстром темпе (расстояние15м) Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2); Катание обруча в прямом направлении. Игра: «Перелёт птиц» Развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. •ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; • прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см); • бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; • Игра «Охотники и зайцы». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа № 13 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. **ОВД**	Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, согласовывать движение рук вниз-вперед с энергичным толчком ног, учить мягко приземляться на носки полусогнутых ног. Закреплять умение, правильно держать корпус при беге в быстром темпе: слегка наклонять туловище по ходу движения, не напрягать плечи, смотреть вперед, чередовать бег и ходьбу. Упражнять в бросании мяча вдаль, совершенствовать умение придавать полету мяча правильную траекторию (вперед-вверх) энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Прыжки из круга в круг. Бег в быстром темпе (расстояние 20м) в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя. Игра: «Слушай сигнал» Внимание, умение выполнять движения по сигналу. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, согласовывать движение рук вниз-вперед с энергичным толчком ног, учить мягко приземляться на носки	корзину. **ОВД** • равновесие – бег по гимнастической скамейке; • прыжки через бруски правым и левым боком; • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Игра: «Орамал» 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. **ОВД** • равновесие – бег по гимнастической скамейке; • прыжки через бруски правым и левым боком; • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Игра: «Орамал» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 11	

	повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. •ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; • прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см); • бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; • Игра «Охотники и зайцы».	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. •ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; • прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см); • бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; • Игра «Охотники и зайцы».	полусогнутых ног. Закреплять умение, правильно держать корпус при беге в быстром темпе: слегка наклонять туловище по ходу движения, не напрягать плечи, смотреть вперед, чередовать бег и ходьбу. Упражнять в бросании мяча вдаль, совершенствовать умение придавать полету мяча правильную траекторию (вперед-вверх) энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Прыжки из круга в круг. Бег в быстром темпе (расстояние 20м) в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя. Игра: «Слушай сигнал» Внимание, умение выполнять движения по сигналу.	Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. **ОВД** • равновесие – бег по гимнастической скамейке; • прыжки через бруски правым и левым боком; • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Игра: «Орамал»	
Прогулка	11.20 -12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа

		№13 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
Организационные моменты	17.20 - 17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
февраль (6.02. – 10.02. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить выполнять правильный хват рейки (4пальца сверху, 1снизу), лазать по гимнастической стенке вверх чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед- вверх	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить выполнять правильный хват рейки (4пальца сверху, 1снизу), лазать по гимнастической стенке вверх чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить выполнять правильный хват рейки (4пальца сверху, 1снизу), лазать по гимнастической стенке вверх чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног.

	ОВД Бросание мяча из-за головы в положении сидя. Прыжки из обруча в обруч. Игра: «Орамал тастамак» Развивать внимательность, ловкость, координацию 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед. **ОВД** Бросание мяча из-за головы в положении сидя. Прыжки из обруча в обруч. Игра: «Орамал тастамак» Развивать внимательность, ловкость, координацию 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук.	**ОВД** Бросание мяча из-за головы в положении сидя. Прыжки из обруча в обруч. Игра: «Орамал тастамак» Развивать внимательность, ловкость, координацию 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. **ОВД** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. Игра «Не оставайся на полу». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12	энергичным выпрямлением согнутых рук. Лазание по гимнастической стенке. Бросание мяча из-за головы в положении сидя.. Игра:«Зайцы» Прыжки с продвижением вперед, умение прыгать по всему залу 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча. **ОВД** • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м). Игра: «Орамал» 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить выполнять правильный хват рейки (4пальца сверху, 1снизу), лазать по гимнастической стенке вверх чередующимся	придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Лазание по гимнастической стенке. Бросание мяча из-за головы в положении сидя.. Игра:«Зайцы» Прыжки с продвижением вперед, умение прыгать по всему залу 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча. **ОВД** • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м). Игра: «Орамал»	Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.

	Закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед. **ОВД** Бросание мяча из-за головы в положении сидя. Прыжки из обруча в обруч. Игра: «Орамал тастамак» Развивать внимательность, ловкость, координацию 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. **ОВД** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м);	ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. **ОВД** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. Игра «Не оставайся на полу». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в	шагом, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед- вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Лазание по гимнастической стенке. Бросание мяча из-за головы в положении сидя.. Игра:«Зайцы» Прыжки с продвижением вперед, умение прыгать по всему залу 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить выполнять правильный хват рейки (4пальца сверху, 1снизу), лазать по гимнастической стенке вверх чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед- вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. **ОВД** Лазание по гимнастической стенке.	10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча. **ОВД** • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м). Игра: «Орамал» 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 11 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча. **ОВД** • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание	

	• лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. Игра «Не оставайся на полу».	прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. **ОВД** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. Игра «Не оставайся на полу».	Бросание мяча из-за головы в положении сидя. Игра: «Зайцы» Прыжки с продвижением вперед, умение прыгать по всему залу	малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м). Игра: «Орамал»	
Прогулка	11.20 -12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Закреплять навык ходьбы и бега по

		кругу, взявшись за руки; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
февраль (13.02. – 17.02. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас»	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас»	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг вправо , без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо. Закреплять умение ритмично перешагивать через рейки приподнятой лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок , держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг вправо , без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо. Закреплять умение ритмично перешагивать через рейки приподнятой лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок , держать корпус прямо,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№ 10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз

	ОВД Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны) Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. Бросание мяча из-за головы в положении «малдас» Игра: «Найди себе пару» Внимание, организованность. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас» **ОВД** Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны) Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. Бросание мяча из-за головы в положении «малдас» Игра: «Найди себе пару» Внимание,	**ОВД** Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны) Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. Бросание мяча из-за головы в положении «малдас» Игра: «Найди себе пару» Внимание, организованность. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. **ОВД** Ходьба и бег между предметами. Основные виды движений: • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; • подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); • перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12	Упражнять в ползании между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках. **ОВД** метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи – не урони»); •ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Игра «Охотники и зайцы». 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг вправо , без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо. Закреплять умение ритмично	сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в ползании между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. **ОВД** Ходьба приставным шагом (вправо). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20см от земли (руки на поясе). Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Игра: «Кто соберёт больше лент» Цель: Умение выполнять энергичный толчок в прыжке с 3 шагов. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках. **ОВД** метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке	чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас» 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить метать в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.

	организованность. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас» **ОВД** Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны) Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. Бросание мяча из-за головы в положении «малдас» Игра: «Найди себе пару» Внимание, организованность. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании	ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. **ОВД** Ходьба и бег между предметами. Основные виды движений: • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; • подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); • перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. **ОВД** Ходьба и бег между предметами. Основные виды движений: • метание мешочков в вертикальную цель правой и	перешагивать через рейки приподнятой лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок , держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в ползании между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. **ОВД** Ходьба приставным шагом (вправо). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20см от земли (руки на поясе). Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Игра: «Кто соберёт больше лент» Цель: Умение выполнять энергичный толчок в прыжке с 3 шагов. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг вправо , без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо. Закреплять умение ритмично перешагивать через рейки приподнятой лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок , держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие.	на четвереньках с мешочком на спине («Проползи – не урони»); •ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Игра «Охотники и зайцы». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках. **ОВД** метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи – не урони»); •ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).	

	через нее. ОВД Ходьба и бег между предметами. Основные виды движений: • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; • подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); • перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному.	левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; • подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); • перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ползании между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. **ОВД** Ходьба приставным шагом (вправо). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20см от земли (руки на поясе). Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Игра: «Кто соберёт больше лент» Цель: Умение выполнять энергичный толчок в прыжке с 3 шагов.	Игра «Охотники и зайцы». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках. **ОВД** метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи – не урони»); •ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Игра «Охотники и зайцы».	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				

Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить метать в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

февраль (20.02. – 24.02. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево , без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи. Упражнять в беге «змейкой»,совершенствовать умение менять направление бега между предметами. **ОВД** Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы. Прыжки в глубину с высоты 20см	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево , без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи. Упражнять в беге «змейкой»,совершенствовать умение менять направление бега между предметами. **ОВД** Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы. Прыжки в глубину с высоты 20см Ходьба приставным шагом влево.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя, на расстоянии 2 м Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. **ОВД** Бросание мяча через шнур от груди двумя руками (расстояние до шнура2м). Прыжки в глубину с высоты 20см	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель Учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя, на расстоянии 2 м Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. **ОВД** Бросание мяча через шнур от груди двумя руками (расстояние до шнура2м). Прыжки в глубину с высоты 20см	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево , без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи. Упражнять в беге

	Ходьба приставным шагом влево. Игра: «Лови-бросай» Ловить мяч, не прижимая его к груди, бросать точно в руки. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево , без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи. Упражнять в беге «змейкой»,совершенствовать умение менять направление бега между предметами. **ОВД** Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы. Прыжки в глубину с высоты 20см Ходьба приставным шагом влево. Игра: «Лови-бросай» Ловить мяч, не прижимая его к груди, бросать точно в руки. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево , без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи. Упражнять в беге «змейкой»,совершенствовать умение менять направление бега между предметами. **ОВД** Бег на носках «змейкой», обегая	Игра: «Лови-бросай» Ловить мяч, не прижимая его к груди, бросать точно в руки. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/Цель: Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную. •лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 6 м); •отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м). Игра «Гуси-лебеди». Ходьба в колонне по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/Цель: : Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. **ОВД**	Игра: «Тулпар» Цель: Ловкость, выносливость, бег в разном темпе и направлении. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; •ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м); • бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой). Игра «Охотники и зайцы». 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя, на расстоянии 2 м Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. **ОВД** Бросание мяча через шнур от груди двумя руками (расстояние до шнура2м).	Игра: «Тулпар» Цель: Ловкость, выносливость, бег в разном темпе и направлении. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; •ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м); • бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой). Игра «Охотники и зайцы». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; •ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки с ноги на ногу между предметами,	«змейкой»,совершенствовать умение менять направление бега между предметами. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

	поставленные в ряд предметы. Прыжки в глубину с высоты 20см Ходьба приставным шагом влево. Игра: «Лови-бросай» Ловить мяч, не прижимая его к груди, бросать точно в руки. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/Цель: Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную. •лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 6 м); •отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м). Игра «Гуси-лебеди». Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную. •лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 6 м); •отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м). Игра «Гуси-лебеди». Ходьба в колонне по одному. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/Цель: : Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную. •лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 6 м); •отбивание мяча в ходьбе	Прыжки в глубину с высоты 20см Игра: «Тулпар» Цель: Ловкость, выносливость, бег в разном темпе и направлении. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель Учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя, на расстоянии 2 м Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. **ОВД** Бросание мяча через шнур от груди двумя руками (расстояние до шнура2м). Прыжки в глубину с высоты 20см Игра: «Тулпар» Цель: Ловкость, выносливость, бег в разном темпе и направлении.	поставленными в ряд (дистанция 4 м); • бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой). Игра «Охотники и зайцы». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 12 Мақсаты/ Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх. **ОВД** •лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; •ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м); • бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой). Игра «Охотники и зайцы».	

		(баскетбольный вариант) (дистанция 8 м). Игра «Гуси-лебеди». Ходьба в колонне по одному.			
Прогулка	11.20 -12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Организационные моменты	17.20 - 17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
февраль-март (27.02. – 03.03. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину, в горизонтальном направлении. Закреплять умение энергично перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, направлять мяч вперед- вверх.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину, в горизонтальном направлении. Закреплять умение энергично перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, направлять мяч вперед- вверх.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо, перехватывать руками лестницы перекладины в горизонтальном направлении. Упражнять в прыжках в	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо, перехватывать руками лестницы перекладины в горизонтальном направлении. Упражнять в прыжках в	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение переходить с пролета на пролет, переступая приставным

	ОВД Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (Бросание мяча через веревку, двумя руками от груди (расстояние до веревки 2м). Игра: «Белбеу» Цель: Выполнять правила игры. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину, в горизонтальном направлении. Закреплять умение энергично перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, направлять мяч вперед- вверх. **ОВД** Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (Бросание мяча через веревку, двумя руками от груди (расстояние до веревки 2м). Игра: «Белбеу» Цель: Выполнять правила игры. . 9.50 –10.10	**ОВД** Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (Бросание мяча через веревку, двумя руками от груди (расстояние до веревки 2м). Игра: «Белбеу» Цель: Выполнять правила игры. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. **ОВД** Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы ,по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); • перебрасывание мяча друг	глубину с высоты 20 см. **ОВД** Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания - разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина). Прыжки в глубину с высоты 20см. Игра: Ловишки». Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы ,по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.), положенные в ряд;	глубину с высоты 20 см. **ОВД** Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания - разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина). Прыжки в глубину с высоты 20см. Игра: Ловишки». Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы ,по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах	шагом вправо, перехватывать руками лестницы перекладины в горизонтальном направлении. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

	3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину, в горизонтальном направлении. Закреплять умение энергично перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, направлять мяч вперед- вверх. **ОВД** Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (Бросание мяча через веревку, двумя руками от груди (расстояние до веревки 2м). Игра: «Белбеу» Цель: Выполнять правила игры. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. **ОВД** Повороты направо, налево,	другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. игра - эстафета «Мяч водящему». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. **ОВД** Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы,по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); • перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Игра :Эстафета «Мяч водящему».	• перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. Игра малой подвижности «Летает – не летает». 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо, перехватывать руками лестницы перекладины в горизонтальном направлении. Упражнять в прыжках в глубину с высоты 20 см. **ОВД** Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания - разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина). Прыжки в глубину с высоты 20см. Игра: Ловишки». Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту	через набивные мячи (5–6 шт.), положенные в ряд; • перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. Игра малой подвижности «Летает – не летает». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы ,по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.), положенные в ряд; • перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. Игра малой подвижности «Летает – не летает». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа	

	кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопыпо сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. **ОВД** • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); • перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Игра: Эстафета «Мяч водящему».	10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. **ОВД** Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); • перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Игра: Эстафета «Мяч водящему».	10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо, перехватывать руками лестницы перекладины в горизонтальном направлении. Упражнять в прыжках в глубину с высоты 20 см. **ОВД** Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания - разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина). Прыжки в глубину с высоты 20см. Игра: «Ловишки». Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту	№13 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы ,по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.), положенные в ряд; • перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. Игра малой подвижности «Летает – не летает».	
Прогулка	11.20 -12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				

Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
Организационные моменты	17.20 -17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
март (06.03. – 10.03. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг вперед в сочетании с легкими ритмичными поскоками. Закреплять умение расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон; согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в катании мяча, в отталкивании его энергичным движением рук. **ОВД** Музыкально-ритмические движения (приставной шаг вперед, поскоки). Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания: разойтись	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг вперед в сочетании с легкими ритмичными поскоками. Закреплять умение расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон; согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в катании мяча, в отталкивании его энергичным движением рук. **ОВД** Музыкально-ритмические движения (приставной шаг вперед,		9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить энергично отталкиваться от поверхности скамейки и мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании. Закреплять умение выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую, не поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь, выполнять плавные приседания в чередовании с приставным шагом.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон; согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в катании мяча, в отталкивании его энергичным движением рук. 10.50 -11.15

	вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Катание мячей в прямом направлении. Игра: «Ловля волков» Цель: Ловкость, выносливость, согласованность действий. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг вперед в сочетании с легкими ритмичными поскоками. Закреплять умение расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон; согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в катании мяча, в отталкивании его энергичным движением рук. **ОВД** Музыкально-ритмические движения (приставной шаг вперед, поскоки). Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания: разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Катание мячей в прямом направлении. Игра: «Ловля волков» Цель: Ловкость, выносливость, согласованность действий. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг вперед в сочетании с легкими ритмичными поскоками. Закреплять умение расходиться вдвоём на доске, начиная идти с двух	поскоки). Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания: разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Катание мячей в прямом направлении. Игра: «Ловля волков» Цель: Ловкость, выносливость, согласованность действий. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. **ОВД** Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками. П овороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте • прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; • ползание на четвереньках между предметами. игра «Медведи и пчелы». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением		Упражнять в перешагивании через рейки приподнятой лестницы, с высоким подниманием колен и сохранением ровной осанки. **ОВД** Прыжки в глубину с высоты 30см Музыкально-ритмические движения (приставной шаг вперед, плавные приседания). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20см. Игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках. **ОВД** • прыжки в высоту с разбега; • метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); • ползание на четвереньках	5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.

	сторон; согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в катании мяча, в отталкивании его энергичным движением рук. **ОВД** Музыкально-ритмические движения (приставной шаг вперед, поскоки). Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания: разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон. Катание мячей в прямом направлении. Игра: «Ловля волков» Цель: Ловкость, выносливость, согласованность действий. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. **ОВД** Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками. П овороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте • прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; • ползание на четвереньках между	направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. **ОВД** Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте • прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; • ползание на четвереньках между предметами. игра «Медведи и пчелы». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. **ОВД** Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками. П овороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте • прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; • метание мешочков в		по прямойх с положенными на спину мешками; (5 м). игра «Карусель». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках. **ОВД** • прыжки в высоту с разбега; • метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); • ползание на четвереньках по прямойх с положенными на спину мешками; (5 м). Игра «Карусель». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 13 Мақсаты/ Цель: Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках. **ОВД** • прыжки в высоту с разбега; • метание мешочков в вертикальную цель	

	предметами. игра «Медведи и пчелы».	вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; • ползание на четвереньках между предметами. игра «Медведи и пчелы».		(расстояние до цели 3 м); • ползание на четвереньках по прямойх с положенными на спину мешками; (5 м). Ира «Карусель».	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-15.30 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; упражнять в метании мешочков в цель, в ползаниимежду предметами.
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
март (13.03. – 17.03. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. **ОВД** Метание вдаль правой и	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. **ОВД** Метание вдаль правой и левой рукой (мелкие мячи) Прыжки в глубину с высоты	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Учить координировать движения рук и ног при ползании по наклонной доске вверх. Закреплять умение активно выносить руку над плечом вперед-вверх и придавать силу броску при метании вдаль. Упражнять в последовательном перепрыгивании из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель Учить координировать движения рук и ног при ползании по наклонной доске вверх. Закреплять умение активно выносить руку над плечом вперед-вверх и придавать силу броску при метании вдаль. Упражнять в последовательном перепрыгивании из обруча в обруч,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. 10.50 -11.15

	левой рукой (мелкие мячи) Прыжки в глубину с высоты 30см. Игра: «Птички и кошка» Цель: Координация, ориентировка в пространстве. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. **ОВД** Метание вдаль правой и левой рукой (мелкие мячи) Прыжки в глубину с высоты 30см. Игра: «Птички и кошка» Цель: Координация, ориентировка в пространстве 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-	30см. Игра: «Птички и кошка» Цель: Координация, ориентировка в пространстве 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. • лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Игра «Стоп». Цель: умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа	мягко приземляясь на полусогнутые ноги. ОВД Ползание по наклонной доске вверх на ладонях и коленях. Метание вдаль правой и левой рукой (мешочки). Прыжки из круга в круг. Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. ОВД • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; • прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. Игра: Эстафета с мячом «Быстро передай 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Учить координировать движения рук и ног при ползании по	энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. ОВД Ползание по наклонной доске вверх на ладонях и коленях. Метание вдаль правой и левой рукой (мешочки). Прыжки из круга в круг. Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. ОВД • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; • прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на	5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии

	вдаль энергичным выпрямлением руки. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. **ОВД** Метание вдаль правой и левой рукой (мелкие мячи) Прыжки в глубину с высоты 30см. Игра: «Птички и кошка» Цель: Координация, ориентировка в 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. • лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни;	движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. • лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Игра «Стоп». Цель: умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. **ОВД** Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары –	наклонной доске вверх. Закреплять умение активно выносить руку над плечом вперед-вверх и придавать силу броску при метании вдаль. Упражнять в последовательном перепрыгивании из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. ОВД Ползание по наклонной доске вверх на ладонях и коленях. Метание вдаль правой и левой рукой (мешочки). Прыжки из круга в круг. Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Учить координировать движения рук и ног при ползании по наклонной доске вверх. Закреплять умение активно выносить руку над плечом вперед-вверх и придавать силу броску при метании вдаль. Упражнять в последовательном перепрыгивании из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и	правой и левой ноге. Игра: Эстафета с мячом «Быстро передай 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. ОВД • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; • прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. Игра: Эстафета с мячом «Быстро передай 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 14 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. ОВД • ползание по гимнастической	

	• равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Игра «Стоп». Цель: умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал	широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. • лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Игра «Стоп». Цель: умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал	мягко приземляясь на полусогнутые ноги. **ОВД** Ползание по наклонной доске вверх на ладонях и коленях. Метание вдаль правой и левой рукой (мешочки). Прыжки из круга в круг. Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место.	скамейке на четвереньках; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; • прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. Игра: Эстафета с мячом «Быстро передай	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
март (20.03., 24.03. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, расходиться вдвоём на скамейке, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение держаться за края наклонной доски (4пальца внизу, большой сверху), сохранять спину ровной, смотреть вперед. Упражнять в метании вдаль одной рукой мелких предметов, развивать силу броска. **ОВД** Ходьба по скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку.				9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, расходиться вдвоём на скамейке, начиная идти с двух сторон. Упражнять в метании вдаль одной рукой мелких предметов, развивать силу броска. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8

	Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях Метание вдаль правой и левой рукой Игра: «Карлыгаш» Ориентировка в пространстве, умение быстро находить свое место. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, расходиться вдвоём на скамейке, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение держаться за края наклонной доски (4пальца внизу, большой сверху), сохранять спину ровной, смотреть вперед. Упражнять в метании вдаль одной рукой мелких предметов, развивать силу броска. **ОВД** Ходьба по скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку. Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях Метание вдаль правой и левой рукой Игра: «Карлыгаш» Ориентировка в пространстве, умение быстро находить свое место. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, расходиться вдвоём на скамейке, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение держаться за края наклонной доски (4пальца внизу, большой сверху), сохранять спину ровной, смотреть вперед.				Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.

	Упражнять в метании вдаль одной рукой мелких предметов, развивать силу броска. **ОВД** Ходьба по скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку. Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях Метание вдаль правой и левой рукой Игра: «Карлыгаш» Ориентировка в пространстве, умение быстро находить свое место. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. **ОВД** Ходьба в колонне по два (парами) и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. Основные виды движений: •лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз; • метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м); • равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Игра «Не оставайся на полу». Ходьба в колонне по одному.				
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				

Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год
март (27.03. – 31.03. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить дышать через нос, бегать легко и ритмично, не поднимать высоко ноги, с естественным движением рук , не изменяя темпа бега. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку, согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№8 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить дышать через нос, бегать легко и ритмично, не поднимать высоко ноги, с естественным движением рук , не изменяя темпа бега. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку, согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить последовательно перепрыгивать через 2 предмета высотой 10см.. Закреплять умение ставить ногу на носок, и выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы (профилактика плоскостопия). Упражнять в лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина)	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №8 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить последовательно перепрыгивать через2 предмета высотой 10см.. Закреплять умение ставить ногу на носок, и выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы (профилактика плоскостопия). Упражнять в лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить дышать через нос, бегать легко и ритмично, не поднимать высоко ноги, с естественным движением рук , не изменяя темпа бега. Упражнять в

	Развивать умение, направлять мяч вперед- вверх энергичным движением рук. **ОВД** Бег в медленном темпе 1,5минуты. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку. Бросание мяча через сетку, натянутую выше поднятых рук ребенка, двумя руками от груди (расстояние до сетки 2м). Игра: «Жмурки круговые» Внимательность, ловкость, быстрота реакции. 9.30 – 9.50 2. Старшая группа № 12 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить дышать через нос, бегать легко и ритмично, не поднимать высоко ноги, с естественным движением рук , не изменяя темпа бега. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку, согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Развивать умение, направлять мяч вперед- вверх энергичным движением рук. **ОВД**	Развивать умение, направлять мяч вперед- вверх энергичным движением рук. **ОВД** Бег в медленном темпе 1,5минуты. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку. Бросание мяча через сетку, натянутую выше поднятых рук ребенка, двумя руками от груди (расстояние до сетки 2м). Игра: «Жмурки круговые» Внимательность, ловкость, быстрота реакции. 9.30 – 9.50 2. Старшая группа № 3 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить дышать через нос, бегать легко и ритмично, не поднимать высоко ноги, с естественным движением рук , не изменяя темпа бега. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку, согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Развивать умение, направлять мяч вперед- вверх энергичным движением рук. **ОВД** Бег в медленном темпе	ОВД Прыжки на двух ногах. через предметы (высота -10см) Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина) Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место. 9.30 - 9.55 2. Старшая группа№ 12 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить последовательно перепрыгивать через 2 предмета высотой 10см.. Закреплять умение ставить ногу на носок, и выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы (профилактика плоскостопия). Упражнять в лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина) ОВД Прыжки на двух ногах. через предметы (высота -10см) Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо	пролет приставным шагом вправо (3перекладина) **ОВД** Прыжки на двух ногах. через предметы (высота -10см) Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина) Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место. 9.30 - 9.55 2.Старшая группа№3 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить последовательно перепрыгивать через2 предмета высотой 10см.. Закреплять умение ставить ногу на носок, и выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы (профилактика плоскостопия). Упражнять в лазании по гимнастической стенке, • переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина) **ОВД** Прыжки на двух ногах. через предметы (высота -	перебрасывании мяча через сетку. Развивать умение, направлять мяч вперед- вверх энергичным движением рук. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/Цель: Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;

	Бег в медленном темпе 1,5минуты. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку. Бросание мяча через сетку, натянутую выше поднятых рук ребенка, двумя руками от груди (расстояние до сетки 2м). Игра: «Жмурки круговые» Внимательность, ловкость, быстрота реакции. 10.00 –10.25 3.Предшкольная группа №10 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/Цель: Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии. **ОВД** Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. • метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки	1,5минуты. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку. Бросание мяча через сетку, натянутую выше поднятых рук ребенка, двумя руками от груди (расстояние до сетки 2м). Игра: «Жмурки круговые» Внимательность, ловкость, быстрота реакции. 10.00 –10.25 3.Предшкольная группа №2 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/Цель: Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии. **ОВД** Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. • метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. Игра «Стоп». Цель: умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал 10.30 - 10.55	(3перекладина) Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место. 10.00 – 10.25 3.Предшкольная группа № 10 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. **ОВД** Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30- 40 см); бег врассыпную. • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; •прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Медведь и пчелы». Ходьба в колонне по одному. 10.30 –10.55 4.Предшкольная группа № 11 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Повторить	10см) Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3перекладина) Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место. 10.00-10.25 3.Предшкольная группа №2 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. **ОВД** Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30- 40 см); бег врассыпную. • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; •прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	

	произвольно. Игра «Стоп». Цель: умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал 10.30 - 10.55 4. Предшкольная группа №11 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/Цель: Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии. **ОВД** Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. • метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. Игра «Стоп». Цель: умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал	4. Предшкольная группа № 9 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/Цель: Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии. **ОВД** Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. • метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. Игра «Стоп». Цель: умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал	ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. **ОВД** Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30- 40 см); бег врассыпную. • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; •прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Медведь и пчелы». Ходьба в колонне по одному.	Подвижная игра «Медведь и пчелы». Ходьба в колонне по одному. 10.30-10.55 4.Предшкольная группа №9 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. **ОВД** Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30- 40 см); бег врассыпную. • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; •прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Медведь и пчелы». Ходьба в колонне по одному.	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				

Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/Цель: Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

апрель (3.04. – 7.04. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Учить отбивать мяч о пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через3 предмета, энергичного отталкиваясь и мягкого приземляясь на	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Учить отбивать мяч о пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через3 предмета, энергичного отталкиваясь и мягкого приземляясь на полусогнутые ноги	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол. Закреплять умение отбивать мяч о пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол. Закреплять умение отбивать мяч о пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: продолжать учить отбивать мяч о пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через3

	полусогнутые ноги **ОВД** Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Отбивание мяча о пол двумя руками. Прыжки на двух ногах. через предметы (высота -10 см), Игра: «Великаны и карлики» **Цель:** Ходьба широким и мелким шагами. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель**:** Учить отбивать мяч о пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через3 предмета, энергичного отталкиваясь и мягкого приземляясь на полусогнутые ноги **ОВД** Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Отбивание мяча о пол двумя руками. Прыжки на двух ногах. через предметы (высота	**ОВД** Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Отбивание мяча о пол двумя руками. Прыжки на двух ногах. через предметы (высота -10 см), Игра: «Великаны и карлики» **Цель:** Ходьба широким и мелким шагами. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/Цель: Упражнять в чередовании ходьбы и бега; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх. **ОВД** Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10м – бег; повторить несколько раз. ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз); • прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; • броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	пальцами. **ОВД** Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Лазание по гимнастической стенке на высоту 1.5 метра.. Отбивание мяча о пол двумя руками. Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70–80 см). • метание мешочков в вертикальную цель с	Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Лазание по гимнастической стенке на высоту 1.5 метра.. Отбивание мяча о пол двумя руками. Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70–80 см). • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Игра «Удочка».	предмета, энергичного отталкиваясь и мягкого приземляясь на полусогнутые ноги 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.

	-10 см), Игра: «Великаны и карлики» **Цель:** Ходьба широким и мелким шагами. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Учить отбивать мяч о пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через3 предмета, энергичного отталкиваясь и мягкого приземляясь на полусогнутые ноги **ОВД** Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Отбивание мяча о пол двумя руками. Прыжки на двух ногах. через предметы (высота -10 см), Игра: «Великаны и карлики» **Цель:** Ходьба широким и мелким шагами. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14	Игра: «Ловишки-перебежки». Цель: умение ориентироваться в пространстве, закреплять навык увертывания. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/Цель: Упражнять в чередовании ходьбы и бега; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх. **ОВД** Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10м – бег; повторить несколько раз. ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз); • прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; • броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Игра: «Ловишки-перебежки». Цель: умение ориентироваться в пространстве, закреплять навык увертывания. 10.40-11.05	расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол. Закреплять умение отбивать мяч о пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД** Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Лазание по гимнастической стенке на высоту 1.5 метра.. Отбивание мяча о пол двумя руками. Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро	III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70–80 см). • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге	

	ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/Цель: Упражнять в чередовании ходьбы и бега; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх. **ОВД** Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10м – бег; повторить несколько раз. ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз); • прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; • броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Игра: «Ловишки-перебежки». Цель: умение ориентироваться в пространстве, закреплять навык увертывания.	4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/Цель: Упражнять в чередовании ходьбы и бега; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх. **ОВД** Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10м – бег; повторить несколько раз. ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз); • прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; • броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Игра: «Ловишки-перебежки». Цель: умение ориентироваться в пространстве, закреплять навык увертывания.	находить свое место 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 15 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол. Закреплять умение отбивать мяч о пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД** Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Лазание по гимнастической стенке на высоту 1.5 метра.. Отбивание мяча о пол двумя руками. Игра: «Орнынды тап» Быстрота, умения быстро находить свое место	колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70–80 см). • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				

Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
Организационные моменты	17.20 - 17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

апрель (10.04. – 14.04. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз. Закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз. Закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг назад в сочетании с кружением вокруг себя. Закреплять умение сохранять ровную осанку и устойчивое равновесие при перешагивании боком через предмет на повышенной опоре. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг назад в сочетании с кружением вокруг себя. Закреплять умение сохранять ровную осанку и устойчивое равновесие при перешагивании боком через предмет на повышенной опоре. Упражнять в ползании по гимнастической	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Закреплять умение выполнять приставной шаг назад в сочетании с кружением вокруг себя. Закреплять умение сохранять ровную осанку

	перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в последовательном перепрыгивании через 3 предмета, высотой 10см. **ОВД** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке на высоту 1.5 метра. Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см). Игра: «Сбей кеглю» Цель: Развивать глазомер. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель**:** Учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз. Закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в последовательном	перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в последовательном перепрыгивании через 3 предмета, высотой 10см. **ОВД** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке на высоту 1.5 метра. Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см). Игра: «Сбей кеглю» Цель: Развивать глазомер. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. **ОВД** Ходьба и бег колонной по одному между предметами. Основные виды	животе, подтягиваясь энергичным движением рук. **ОВД** Музыкально-ритмические движения (приставной шаг назад, кружение вокруг себя). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через набивной мяч. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра: «Скок-поскок » Цель: Быстрота, энергичное подпрыгивание. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, не пропуская реек; • прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м);	скамейке на животе, подтягиваясь энергичным движением рук. **ОВД** Музыкально-ритмические движения (приставной шаг назад, кружение вокруг себя). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через набивной мяч. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра: «Скок-поскок » Цель: Быстрота, энергичное подпрыгивание. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; • лазанье на гимнастическую стенку	и устойчивое равновесие при перешагивании боком через предмет на повышенной опоре. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь энергичным движением рук 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.

	перепрыгивании через 3 предмета, высотой 10см. **ОВД** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке на высоту 1.5 метра. Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см). Игра: «Сбей кеглю» Цель: Развивать глазомер. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз. Закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в последовательном перепрыгивании через 3 предмета, высотой 10см. **ОВД** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на	движений: •лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м); • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра «Горелки». 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. **ОВД** Ходьба и бег колонной по одному между предметами. Основные виды движений: •лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через короткую скакалку на месте и	•ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. Игра: «С кочки на кочку» III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг назад в сочетании с кружением вокруг себя. Закреплять умение сохранять ровную осанку и устойчивое равновесие при перешагивании боком через предмет на повышенной опоре. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь энергичным движением рук. **ОВД** Музыкально-ритмические движения (приставной шаг назад, кружение вокруг себя). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через набивной мяч. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра: «Скок-поскок » Цель: Быстрота, энергичное подпрыгивание. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11	произвольным способом, не пропуская реек; • прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м); •ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. Игра: «С кочки на кочку» III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, не пропуская реек; • прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м); •ходьба на носках между	

	поясе. Лазание по гимнастической стенке на высоту 1.5 метра. Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см). Игра: «Сбей кеглю» Цель: Развивать глазомер. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. **ОВД** Ходьба и бег колонной по одному между предметами. Основные виды движений: •лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м); • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра «Горелки».	продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м); • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра «Горелки». 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. **ОВД** Ходьба и бег колонной по одному между предметами. Основные виды движений: •лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м); • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра «Горелки».	ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить выполнять приставной шаг назад в сочетании с кружением вокруг себя. Закреплять умение сохранять ровную осанку и устойчивое равновесие при перешагивании боком через предмет на повышенной опоре. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь энергичным движением рук. **ОВД** Музыкально-ритмические движения (приставной шаг назад, кружение вокруг себя). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через набивной мяч. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра: «Скок-поскок » Цель: Быстрота, энергичное подпрыгивание.	набивными мячами, руки на пояс. Игра: «С кочки на кочку» III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках. **ОВД** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, не пропуская реек; • прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м); •ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. Игра: «С кочки на кочку» III часть. Ходьба в колонне по одному.	

Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.	
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

апрель (17.04. – 21.04. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на месте на одной ноге, сохраняя равновесие и энергично выполняя толчок одной ногой. Закреплять умение отставлять назад одну ногу и приставлять к ней другую, не поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь, выполнять плавные приседания в чередовании с приставным шагом.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на месте на одной ноге, сохраняя равновесие и энергично выполняя толчок одной ногой. Закреплять умение отставлять назад одну ногу и приставлять к ней другую, не поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь, выполнять плавные приседания в чередовании с приставным шагом.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить отбивать мяч о пол одной рукой, плавными движениями кисти рук. регулируя силу удара по мячу. Закреплять умение прыгать на месте на одной ноге, не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки. Упражнять в ходьбе по скамейке, умении согласовывать свои	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить отбивать мяч о пол одной рукой, плавными движениями кисти рук. регулируя силу удара по мячу. Закреплять умение прыгать на месте на одной ноге, не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить отбивать мяч о пол одной рукой, плавными движениями кисти рук. регулируя силу удара по мячу. Закреплять умение прыгать на

	Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом, развивать выносливость. **ОВД** Прыжки на месте на правой и левой ноге Музыкально-ритмические движения (приставной шаг назад, плавное приседание). Лазание по гимнастической стенке на высоту 2 метра. Игра: «Карлыгаш» Ориентировка в пространстве, умение быстро находить свое место. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель**:** Учить прыгать на месте на одной ноге, сохраняя равновесие и энергично выполняя толчок одной ногой. Закреплять умение отставлять назад одну ногу и приставлять к ней другую, не поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь, выполнять плавные приседания в чередовании с приставным шагом. Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом, развивать выносливость. **ОВД** Прыжки на месте на правой и левой ноге Музыкально-ритмические	Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом, развивать выносливость. **ОВД** Прыжки на месте на правой и левой ноге Музыкально-ритмические движения (приставной шаг назад, плавное приседание). Лазание по гимнастической стенке на высоту 2 метра. Игра: «Карлыгаш» Ориентировка в пространстве, умение быстро находить свое место. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках. **ОВД** Ходьба и бег колонной по одному между предметами. Основные виды движений: •лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м); •ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. Подвижная игра: «Мысық	действия с действиями другого. **ОВД** Отбивание мяча о пол одной рукой. Прыжки на месте на правой и левой ноге. Ходьба по скамейке с выполнением задания-разойтись вдвоём на середине, начиная идти с двух сторон Игра: «Слушай сигнал». Равновесие. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. **ОВД** Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную. • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка;	Упражнять в ходьбе по скамейке, умении согласовывать свои действия с действиями другого. **ОВД** Отбивание мяча о пол одной рукой. Прыжки на месте на правой и левой ноге. Ходьба по скамейке с выполнением задания-разойтись вдвоём на середине, начиная идти с двух сторон Игра: «Слушай сигнал». Равновесие. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную. • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка; •броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с	месте на одной ноге, не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках

	движения (приставной шаг назад, плавное приседание). Лазание по гимнастической стенке на высоту 2 метра. Игра: «Карлыгаш» Ориентировка в пространстве, умение быстро находить свое место. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Учить прыгать на месте на одной ноге, сохраняя равновесие и энергично выполняя толчок одной ногой. Закреплять умение отставлять назад одну ногу и приставлять к ней другую, не поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь, выполнять плавные приседания в чередовании с приставным шагом. Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом, развивать выносливость. **ОВД** Прыжки на месте на правой и левой ноге Музыкально-ритмические движения (приставной шаг назад, плавное приседание). Лазание по гимнастической стенке на высоту 2 метра. Игра: «Карлыгаш» Ориентировка в пространстве, умение быстро находить свое место.	пен торғайлар» Цель: упражнять в беге 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках. **ОВД** Ходьба и бег колонной по одному между предметами. Основные виды движений: •лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м); •ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. Подвижная игра: «Мысық пен торғайлар» Цель: упражнять в беге 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках. **ОВД** Ходьба и бег колонной по одному между предметами. Основные виды движений:	•броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка». Упражнять в беге с увертыванием III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить отбивать мяч о пол одной рукой, плавными движениями кисти рук. регулируя силу удара по мячу. Закреплять умение прыгать на месте на одной ноге, не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки. Упражнять в ходьбе по скамейке, умении согласовывать свои действия с действиями другого. **ОВД** Отбивание мяча о пол одной рукой. Прыжки на месте на правой и левой ноге. Ходьба по скамейке с выполнением задания-разойтись вдвоём на середине, начиная идти с двух сторон Игра: «Слушай сигнал». Равновесие.	расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка». Упражнять в беге с увертыванием III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную. • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка; •броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка». Упражнять в беге с увертыванием III часть. Ходьба в колонне по одному.	

	10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/Цель: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках. **ОВД** Ходьба и бег колонной по одному между предметами. Основные виды движений: •лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м); •ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. Подвижная игра: «Мысық пен торғайлар» Цель: упражнять в беге	•лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м); •ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. Подвижная игра: «Мысық пен торғайлар» Цель: упражнять в беге	10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить отбивать мяч о пол одной рукой, плавными движениями кисти рук. регулируя силу удара по мячу. Закреплять умение прыгать на месте на одной ноге, не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки. Упражнять в ходьбе по скамейке, умении согласовывать свои действия с действиями другого. **ОВД** Отбивание мяча об пол одной рукой. Прыжки на месте на правой и левой ноге. Ходьба по скамейке с выполнением задания-разойтись вдвоём на середине, начиная идти с двух сторон Игра: «Слушай сигнал». Равновесие.	10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 16 Мақсаты/ Цель: Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную. • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка; •броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка». Упражнять в беге с увертыванием III часть. Ходьба в колонне по одному.	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				

Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

апрель (24.04. – 28.04. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Закреплять умение	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Закреплять умение	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на горизонтальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на 4 перекладину гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на горизонтальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на 4 перекладину гимнастической стенки),	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины,

	отбивать мяч о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД** Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку. Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мысык пен тышкан» Бегать свободно, координировать движения рук и ног. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель**:** Продолжать учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Закреплять умение отбивать мяч о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД** Лазание по наклонной лесенке с переходом на	отбивать мяч о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД** Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку. Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мысык пен тышкан» Бегать свободно, координировать движения рук и ног. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). Подвижная игра:	большой-сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой. **ОВД** Ходьба прямо по горизонтальному бревну. Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мы веселые ребята» Согласовывать свои действия с действиями других. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. **ОВД** • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу, большой-сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой. **ОВД** Ходьба прямо по горизонтальному бревну. Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мы веселые ребята» Согласовывать свои действия с действиями других. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. **ОВД**	координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Закреплять умение отбивать мяч о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.

	гимнастическую стенку. Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мысык пен тышкан» Бегать свободно, координировать движения рук и ног. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Закреплять умение отбивать мяч о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД** Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку. Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мысык пен тышкан» Бегать свободно, координировать движения рук и ног.	«Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер 10.40-11.05	III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на горизонтальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на 4 перекладину гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу, большой-сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой. **ОВД** Ходьба прямо по горизонтальному бревну. Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мы веселые ребята» Согласовывать свои действия с действиями других. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое	• прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. **ОВД** • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа	

	10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер	4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер	равновесие на горизонтальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на 4 перекладину гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу, большой-сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой. **ОВД** Ходьба прямо по горизонтальному бревну. Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мы веселые ребята» Согласовывать свои действия с действиями других.	№13 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. **ОВД** • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному.	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				

Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

май (2.05. – 5.05. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .		9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: учить бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого. Закреплять умение выполнять приставной шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Упражнять в метании вперед-вдаль мелких предметов. **ОВД** Бег парами Ходьба по горизонтальному	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: учить бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого. Закреплять умение выполнять приставной шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Упражнять в метании вперед-вдаль мелких предметов. **ОВД** Бег парами Ходьба по горизонтальному	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: учить бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого. Закреплять умение выполнять приставной шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Упражнять в метании вперед-вдаль мелких предметов. **ОВД** Бег парами	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: продолжать учить бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого. Закреплять умение выполнять приставной

		бревну (боком приставным шагом). Метание мешочков вдаль. Игра: «Сокыр теке» Ориентировка в пространстве, внимание. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/Цель Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).	бревну (боком приставным шагом). Метание мешочков вдаль. Игра: «Сокыр теке» Ориентировка в пространстве, внимание. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: учить бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого. Закреплять умение выполнять приставной шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Упражнять в метании вперед-	Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом). Метание мешочков вдаль. Игра: «Сокыр теке» Ориентировка в пространстве, внимание. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Упражнять в метании вперед-вдаль мелких предметов. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.

		прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер	вдаль мелких предметов. **ОВД** Бег парами Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом). Метание мешочков вдаль. Игра: «Сокыр теке» Ориентировка в пространстве, внимание. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: учить бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого. Закреплять умение выполнять приставной шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Упражнять в метании вперед-вдаль мелких предметов. **ОВД** Бег парами Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом). Метание мешочков вдаль. Игра: «Сокыр теке» Ориентировка в пространстве, внимание.	**ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). Подвижная игра: «Охотники и зайцы»	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр,				

	Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.	
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

май (10.05. – 12.05. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .			9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскок. Закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскок. Закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Прыжки на скакалке.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскок. Закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление

			Прыжки на скакалке. Ходьба и бег парами. Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом). Игра: «Найди себе пару» Быстрота, умение не сталкиваться при беге. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. **ОВД** Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами. • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; Подвижная игра «Пожарные на учении». III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать	Ходьба и бег парами. Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом). Игра: «Найди себе пару» Быстрота, умение не сталкиваться при беге. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. **ОВД** Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами. • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; Подвижная игра «Пожарные на учении». III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и	движения, чередовать ходьбу и бег. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии

			невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскок. Закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Прыжки на скакалке. Ходьба и бег парами. Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом). Игра: «Найди себе пару» Быстрота, умение не сталкиваться при беге. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскок. Закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. **ОВД** Прыжки на скакалке. Ходьба и бег парами. Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом). Игра: «Найди себе пару» Быстрота, умение не сталкиваться	глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. **ОВД** Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами. • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; Подвижная игра «Пожарные на учении». III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 17 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. **ОВД** Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами. • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; • равновесие – ходьба по	

			при беге.	гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; Подвижная игра «Пожарные на учении». III часть. Ходьба в колонне по одному.	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
	, 14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

май (15.05. – 19.05. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять ритмичные прыжки через короткую скакалку прыгая над ней невысоко, опускаться сначала на носки, потом	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять ритмичные прыжки через короткую скакалку прыгая над ней невысоко, опускаться сначала на носки, потом на пятки. **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: продолжать учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия , сохранять спину ровной. **ОВД**	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: продолжать учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия , сохранять спину ровной. **ОВД** Метание в вертикальную цель	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Закреплять умение

	на пятки. **ОВД** Метание в горизонтальную цель (расстояние 2м). Прыжки на скакалке Игра: «Кетп, кетп орамал» Манипулировать мелкими предметами. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель**:** Продолжать учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять ритмичные прыжки через короткую скакалку прыгая над ней невысоко, опускаться сначала на носки, потом на пятки. **ОВД** Метание в горизонтальную цель (расстояние 2м). Прыжки на скакалке Игра: «Кетп, кетп орамал» Манипулировать мелкими предметами. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: :	Метание в горизонтальную цель (расстояние 2м). Прыжки на скакалке Игра: «Кетп, кетп орамал» Манипулировать мелкими предметами. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. **ОВД** • броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание); • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра: «Орамал» Цель: развивать у детей внимание, умение быстро реагировать на сигнал, совершенствовать навык бега. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 18	Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 2м). Ползание с мешочком на спине (расстояние 6м). Игра: «Пронеси-не урони» Правильная походка, профилактика нарушения осанки. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель**:** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!» • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». Ходьба колонной по одному.	(высота центра мишени 1,5 м, расстояние 2м). Ползание с мешочком на спине (расстояние 6м). Игра: «Пронеси-не урони» Правильная походка, профилактика нарушения осанки. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!» • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». Ходьба колонной по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8	выполнять ритмичные прыжки через короткую скакалку прыгая над ней невысоко, опускаться сначала на носки, потом на пятки. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель**:** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.

	Продолжать учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять ритмичные прыжки через короткую скакалку прыгая над ней невысоко, опускаться сначала на носки, потом на пятки. **ОВД** Метание в горизонтальную цель (расстояние 2м). Прыжки на скакалке Игра: «Кетп, кетп орамал» Манипулировать мелкими предметами. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. **ОВД** • броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя	Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. **ОВД** • броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание); • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра: «Орамал» Цель: развивать у детей внимание, умение быстро реагировать на сигнал, совершенствовать навык бега. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: продолжать учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия , сохранять спину ровной. **ОВД** Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 2м). Ползание с мешочком на спине (расстояние 6м). Игра: «Пронеси-не урони» Правильная походка, профилактика нарушения осанки. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель : продолжать учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия, сохранять спину ровной.	ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!» • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». Ходьба колонной по одному. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и	

	руками; • лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание); • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра: «Орамал» Цель: развивать у детей внимание, умение быстро реагировать на сигнал, совершенствовать навык бега.	**ОВД** • броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание); • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра: «Орамал» Цель: развивать у детей внимание, умение быстро реагировать на сигнал, совершенствовать навык бега.	**ОВД** Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 2м). Ползание с мешочком на спине (расстояние 6м). Игра: «Пронеси-не урони» Правильная походка, профилактика нарушения осанки.	замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!» • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». Ходьба колонной по одному.	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/ Цель**:** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

май (22.05. – 26.05. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №7 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч о стену , соразмерять силу броска с возможностью поймать отскочивший от стены мяч. Закреплять умение ползать на четвереньках, сохранять направление движения. Упражнять в катании мяча по ограниченной поверхности. **ОВД** Бросание мяча о стену и ловля Ползание на четвереньках. Катание мяча по	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч о стену , соразмерять силу броска с возможностью поймать отскочивший от стены мяч. Закреплять умение ползать на четвереньках, сохранять направление движения. Упражнять в катании мяча по ограниченной поверхности. **ОВД** Бросание мяча о стену и ловля Ползание на четвереньках. Катание мяча по гимнастической скамейке.	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: продолжать учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия , сохранять спину ровной. **ОВД** Метание в вертикальную	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: продолжать учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия , сохранять спину ровной. **ОВД** Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 2м).	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч о стену , соразмерять силу броска с возможностью поймать отскочивший от стены мяч. Закреплять умение ползать на четвереньках, сохранять направление движения. Упражнять в катании мяча

	гимнастической скамейке. Игра: «Балапандар» Выполнять разные задания по сигналу педагога 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель**:** Учить бросать мяч о стену , соразмерять силу броска с возможностью поймать отскочивший от стены мяч. Закреплять умение ползать на четвереньках, сохранять направление движения. Упражнять в катании мяча по ограниченной поверхности. **ОВД** Бросание мяча о стену и ловля Ползание на четвереньках. Катание мяча по гимнастической скамейке. Игра: «Балапандар» Выполнять разные задания по сигналу педагога 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Учить бросать мяч о стену , соразмерять силу броска с возможностью поймать отскочивший от стены мяч. Закреплять умение ползать на четвереньках, сохранять направление движения. Упражнять в катании мяча по ограниченной поверхности. **ОВД** Бросание мяча о стену и ловля Ползание на четвереньках. Катание мяча по гимнастической скамейке. Игра: «Балапандар»	Игра: «Балапандар» Выполнять разные задания по сигналу педагога 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; продолжать развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; • ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см); • прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Орамал» Цель: развивать у детей внимание, умение быстро реагировать на сигнал, совершенствовать навык бега. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/Цель Повторить ходьбу с изменением темпа движения; продолжать развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и	цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 2м). Ползание с мешочком на спине (расстояние 6м). Игра: «Пронеси-не урони» Правильная походка, профилактика нарушения осанки. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель**:** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!» • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». Ходьба колонной по одному. 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель:	Ползание с мешочком на спине (расстояние 6м). Игра: «Пронеси-не урони» Правильная походка, профилактика нарушения осанки. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!» • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». Ходьба колонной по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	по ограниченной поверхности. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; продолжать развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках.

	Выполнять разные задания по сигналу педагога 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; продолжать развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; • ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см); • прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Орамал» Цель: развивать у детей внимание, умение быстро реагировать на сигнал, совершенствовать навык бега.	замедлением темпа движений по команде; • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; • ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см); • прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Орамал» Цель: развивать у детей внимание, умение быстро реагировать на сигнал, совершенствовать навык бега. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; продолжать развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; • ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см); • прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Орамал» Цель: развивать у детей внимание, умение быстро реагировать на сигнал, совершенствовать навык бега.	продолжать учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия , сохранять спину ровной. **ОВД** Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 2м). Ползание с мешочком на спине (расстояние 6м). Игра: «Пронеси-не урони» Правильная походка, профилактика нарушения осанки. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель : продолжать учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия, сохранять спину ровной. **ОВД** Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 2м). Ползание с мешочком на спине (расстояние 6м). Игра: «Пронеси-не урони» Правильная походка,	**ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!» • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». Ходьба колонной по одному. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 18 Мақсаты/ Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. **ОВД** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!» • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями.	

			профилактика нарушения осанки.	Подвижная игра «Караси и щука». Ходьба колонной по одному.	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей				
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов				15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13 Мақсаты/Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; продолжать развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках.
Организационные моменты	17.00-17.10 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Заверяю
Методист
«Ясли - сад № 46 «Балбұлақ»
Кобланова А. Р.

Циклограмма ОД инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

май (29.05. – 2.06. 2023 г)

Күн тәртібі Режим дня	Дүйсенбі Понедельник	Сейсенбі Вторник	Сәрсенбі Среда	Бейсенбі Четверг	Жұма Пятница
Подготовка к утренней гимнастики	8.00-8.10 Проветривание Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	8.10- 8.30 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по плану воспитателей. Цель: Выполняют комплекс упражнений в заданном темпе, по частичному показу.				
Прдготовка к ОД	8.40. -9.00 Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 9.00 -11.15 при проведении образовательной деятельности в спортивном зале, проводится проветривание и влажная уборка, между занятиями .	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Закреплять умение	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№10 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Закреплять умение отбивать мяч о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему	9.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на горизонтальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на 4 перекладину гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу,	9.00 – 9.20 1.Старшая группа №10 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на горизонтальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на 4 перекладину	.00 – 9.20 1.Старшая группа№7 9.25 – 9.45 2.Старшая группа№9 10.00 – 10.20 3.Старшаягруппа№10 10.25-10.45 4.Старшая группа№11 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на горизонтальном бревне, ходить на

	отбивать мяч о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД** Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку. Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мысык пен тышкан» Бегать свободно, координировать движения рук и ног. 9.25 –9.45 2. Старшая группа № 11 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель**:** Продолжать учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Закреплять умение отбивать мяч о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД**	напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД** Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку. Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мысык пен тышкан» Бегать свободно, координировать движения рук и ног. 9.25- 9.50 2. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер 10.05-10.30	большой-сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой. **ОВД** Ходьба прямо по горизонтальному бревну. Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мы веселые ребята» Согласовывать свои действия с действиями других. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 14 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. **ОВД** • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу, большой-сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой. **ОВД** Ходьба прямо по горизонтальному бревну. Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мы веселые ребята» Согласовывать свои действия с действиями других. 9.25-9.50 2. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег	носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на 4 перекладину гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу, большой-сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой. 10.50 -11.15 5. Предшкольная группа №8 Мақсаты/ Цель**:** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.

	Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку. Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мысык пен тышкан» Бегать свободно, координировать движения рук и ног. 9.50 –10.10 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Продолжать учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Закреплять умение отбивать мяч о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. **ОВД** Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку. Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мысык пен тышкан»	3. Предшкольная группа № 12 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке	III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.00 –10.20 3. Старшая группа№ 9 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое равновесие на горизонтальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на 4 перекладину гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу, большой-сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой. **ОВД** Ходьба прямо по горизонтальному бревну. Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мы веселые ребята» Согласовывать свои действия с действиями других. 10.25 –10.45 4. Старшая группа №11 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Учить сохранять устойчивое	врассыпную. **ОВД** • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.05-10.30 3. Предшкольная группа № 8 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. **ОВД** • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях.	

	Бегать свободно, координировать движения рук и ног. 10.15-10.40 4. Предшкольная группа №14 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/Цель: Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. **ОВД** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер	боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер	равновесие на горизонтальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на 4 перекладину гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу, большой-сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой. **ОВД** Ходьба прямо по горизонтальному бревну. Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку Отбивание мяча о пол одной рукой. Игра: «Мы веселые ребята» Согласовывать свои действия с действиями других.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному. 10.40-11.05 4. Предшкольная группа №13 ОРУ комплекс № 19 Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. **ОВД** Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. **ОВД** • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному.	
Прогулка	11.20-12.10 Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.				

Самостоятельная работа в зале	12.15-13.00 Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.	
Работа по самообразованию	14.00.-17.20 Консультации для педагогов старших групп Обновление и пополнение картотек, Работа с документацией, написание планов, циклограмм. Консультации для педагогов предшкольных групп Работа с документами, методической литературой Подготовка материалов для информационных стендов	Мақсаты/ Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. 15.30 -15.55 Предшкольная группа №12 16.20-16.45 Предшкольная группа №14 16.50- 17.15 Предшкольная группа №13
Организационные моменты	17.20-17.25 Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.	