

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Алексей

Мектеп білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бобекжай балабақшасы Ақтобе қаласы

Балалардың жасы: 3-4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 29 қыркүйек-03 қазан 2025 жыл I - Апта

Денсаушылықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 29.09.2025ж 8.10-8.30	Сейсенбі 30.09.2025ж 8.10-8.30	Сәрсенбі 01.10.2025ж 8.10-8.30	Бейсенбі 02.10.2025ж 8.10-8.30	Жұма 03.10.2025ж 8.10-8.30
Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»
<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру.</p> <p>Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген пентаның бойымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <p>заттарды алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Дөпты қақпа арқылы домалату.</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15</p> <p>Жүру, жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <p>жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Қос аяқтап алға қарай секіру.</p> <p>2.3-4 таяқшалардан аттап өту.</p> <p>Адал азамат Біртұтас тәрбие</p> <p>Ұлттық ойын: «Көтермек»</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсандық көксандық»</p> <p>Жай қимылды ойын: «Айдаһардың</p>	<p>1. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.00-9.15</p> <p>Жүру, жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <p>жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Қос аяқтап алға қарай секіру.</p> <p>2.3-4 таяқшалардан аттап</p>	<p>1. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 9.50-10.15</p> <p>2. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.50-11.15</p> <p>Негізгі қимылдар</p> <p>Секіру: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);</p> <p>ЖДЖ:</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар:</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15</p> <p>2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.55-10.10</p> <p>Жүру, жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін</p>

<p>2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p>Адал азамат</p> <p>Біртұтас тәрбие</p> <p>Ұлттық ойын: «Теңге ілу»</p> <p>Қимылды ойын: «Тым-тырақай»</p> <p>Жай қимылды ойын: «Жасыл қияр»</p> <p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p> <p>2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.35-9.55</p> <p>Негізгі қимылдар</p> <p>Жүру мақсаты: жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүруге үйрету.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау мақсаты: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылуға үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру.</p> <p>Адал азамат</p> <p>Біртұтас тәрбие</p> <p>Ұлттық ойын: «Теңге ілу»</p> <p>Қимылды ойын: «Тым-тырақай»</p> <p>Жай қимылды ойын: «Жасыл қияр»</p> <p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p> <p>3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.45-10.05</p> <p>Негізгі қимылдар</p> <p>Жүгіру мақсаты: түрлі тапсырмаларды</p>	<p>құйрығы»</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуын.</p> <p>2. №9 «Баланап» ортаңғы тобы 9.25-9.40</p> <p>Жүру.</p> <p>Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <p>заттарды алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. <p>Адал азамат</p> <p>Біртұтас тәрбие</p> <p>Ұлттық ойын: «Теңге ілу»</p> <p>Қимылды ойын: «Тым-тырақай»</p> <p>Жай қимылды ойын: «Жасыл қияр»</p> <p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p> <p>3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.45-10.05</p> <p>Негізгі қимылдар</p> <p>Жүгіру мақсаты: түрлі тапсырмаларды</p>	<p>өту.</p> <p>Адал азамат</p> <p>Біртұтас тәрбие</p> <p>Ұлттық ойын: «Көтермек»</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсандық көксаңдық»</p> <p>Жай қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы»</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p> <p>2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.20-9.40</p> <p>Негізгі қимылдар</p> <p>Еңбектеу, ормелеу мақсаты: етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуге үйрету.</p> <p>Секіру мақсаты: 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіруге үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Оңға, солға еңкею, шалқаю.</p> <p>Адал азамат</p> <p>Біртұтас тәрбие</p> <p>Ұлттық ойын: «Атқаума»</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</p> <p>Мақсаты: Балаларды гимнастикамен айналысуға үйрету.</p>	<p>отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет).</p> <p>Адал азамат</p> <p>Біртұтас тәрбие</p> <p>Ұлттық ойын: «Атқаума»</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</p> <p>Мақсаты: Балаларды гимнастикамен айналысуға үйрету.</p> <p>Жай қимылды ойын: «Қарлығаш»</p> <p>Мақсаты: балаларды секіруге үйрету.</p>	<p>жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар:</p> <p>аяқты алға қарай қою, аяқты жап-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Адал азамат</p> <p>Біртұтас тәрбие</p> <p>Ұлттық ойын: «Атқаума»</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</p> <p>Жай қимылды ойын: «Қарлығаш»</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Жай қимылды ойын: «Жасыл қияр»

Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету.

3. №2 «Айгөлек»

мектепалды тобы 10.35-11.00

Негізгі қимылдар

Жүру мақсаты: тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүруге үйрету
Тепе-теңдікті сақтау

мақсаты: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүруге үйрету

ЖДЖ: Қол және нық

белдеуіне арналған

жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Теңге ілу»

Қимылды ойын: «Тым-тырақай»

Мақсаты: Балаларды тез қозғалысқа үйрету

Жай қимылды ойын:

«Жасыл қияр»

Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету.

орындай отырып: шапшап және бау қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіруге үйрету

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.

Оңға, солға еңкею, шалқаю.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Көтермек»

Қимылды ойын: «Ақсандық көксандық»

Мақсаты: балаларды жылдамдыққа үйрету.

Жай қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы»
Мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа үйрету.

4. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.10-10.35

Негізгі қимылдар

Жүру мақсаты: тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүруге үйрету

Тепе-теңдікті сақтау мақсаты:

скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүруге үйрету

ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне

арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру

Ұлттық ойын: «Теңге ілу»

Қимылды ойын: «Тым-тырақай»

Мақсаты: Балаларды тез қозғалысқа үйрету

Жай қимылды ойын: «Жасыл қияр»

Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету.

Жай қимылды ойын:

«Қарлығаш»

Мақсаты: балаларды секіруге үйрету.

3. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.15-10.40

4. №2 «Айгөлек» даярлық тобы 10.50-11.15

Негізгі қимылдар

Жүгіру мақсаты: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіруге үйрету.

Еңбектеу, ормелеу

мақсаты: допты басымен итеріп, торттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр)

ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Ұлттық ойын: «Көтермек»

Қимылды ойын: «Ақсандық көксандық» мақсаты: балаларды жылдамдыққа үйрету.

Жай қимылды ойын:

«Айдаһардың құйрығы»

Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа үйрету.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай балабақшасы Ақтөбе қаласы

Балалардың жасы: 3-4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 6-10 қазан 2025 жылы II Апта

Денсаушылықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Тексерілді

Дүйсенбі 06.10.2025ж 8.10-8.30	Сейсенбі 07.10.2025ж 8.10-8.30	Сәрсенбі 08.10.2025ж 8.10-8.30	Бейсенбі 9.10.2025ж 8.10-8.30	Жұма 10.10.2025ж 8.10-8.30
Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»
<p>1. №8 «Көжею» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Төппен жүру. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жауаптастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бүршіктерін дамыту. ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап</p>	<p>1. №8 «Көжею» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Адал азамат Біртұтас тәрбие</p>	<p>1. №9 «Балашан» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың</p>	<p>1. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 9.50-10.15 2. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.50-11.15 Жалпы дамытушы жаттығулар мақсаты: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы</p>	<p>1. №8 «Көжею» ортаңғы тобы 9.00-9.15 2. №9 «Балашан» ортаңғы тобы 9.55-10.10 Жүру, жүгіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға</p>

өту.
Адал азамат
Біртұтас тәрбие
Ұлттық ойын: «Теңге ілу»
Қимылды ойын: «Тым-тырақай»
Жай қимылды ойын:
«Жасыл қияр»
Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.35-9.55
Лақтыру, домалату, қағып алу мақсаты: заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыруға үйрету.
ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.
Қолды белге қою, кеуде тұсына қою;
Ұлттық ойын: «Теңге ілу»
Қимылды ойын: «Тым-тырақай»

Ұлттық ойын: «Көтермек»
Қимылды ойын: «Аксандық көксандық»
Жай қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы»
Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.25-9.40
Топпен жүру.
Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту.
ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.
Ұлттық ойын: «Теңге ілу»
Қимылды ойын: «Тым-тырақай»
Жай қимылды ойын: «Жасыл қияр»
Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.45-10.05
Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру мақсаты: Екеуден, үшеуден

ұшымен жүгіру.
Адал азамат
Біртұтас тәрбие
Ұлттық ойын: «Көтермек»
Қимылды ойын: «Аксандық көксандық»
Жай қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы»
Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.20-9.40
Жалпы дамытушы жаттығулар мақсаты: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындауға үйрету.
Ұлттық ойын: «Атқаума»
Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»
Мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа

жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.
ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар мақсаты мақсаты: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу
Адал азамат
Біртұтас тәрбие
Ұлттық ойын: «Атқаума»
Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»
мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа үйрету.
Жай қимылды ойын: «Қарлығаш»
мақсаты: Балаларды дене қимылдарын жасауға үйрету

дағдыландыру.
Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.
ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған калыпта);
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта епбектеу.
Адал азамат
Біртұтас тәрбие
Ұлттық ойын: «Атқаума»
Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»
Жай қимылды ойын: «Қарлығаш»
Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Жай қимылды ойын:

«Жасыл қияр»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

3. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.35-11.00

Лақтыру, домалату, қағып алу мақсаты: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру мақсаты: бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру үйрету

ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған

жаттығулар колды сыртқы жағымен ішке қарай бұру

Адал азамат Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Теңге ілу»

Қимылды ойын: «Тым-ғырақай»

Жай қимылды ойын:

«Жасыл қияр»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелуге үйрету.

Ырғақтық жаттығулармақсаты:

Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауға үйрету.

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.

Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қоюжәне жоғары көтеру.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын:

«Көтермек»

Қимылды ойын: «Ақсандық көксандық» мақсаты: Балаларды икемділікке үйрету.

Жай қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы» Мақсаты: Балаларды ырғақты жаттығуларды жасауға үйрету.

4. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.10-10.35

Лақтыру, домалату, қағып алу мақсаты: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру мақсаты: бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру үйрету

ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар

колды сыртқы жағымен ішке қарай бұру

үйрету.

Жай қимылды ойын:

«Қарлығап» мақсаты: Балаларды дене қимылдарын жасауға үйрету

3. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.15-10.40

4. №2 «Айгөлек» даярлық тобы 10.50-11.15

Музыкалық-ырғақтық қимылдармақсаты:

Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруге үйрету

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын:

«Көтермек»

Қимылды ойын: «Ақсандық көксандық»

Мақсаты: Балаларды икемділікке үйрету.

Жай қимылды ойын:

«Айдаһардың құйрығы»

мақсаты: Балаларды ырғақты

	<p>Адал азамат Біртұтас тәрбие Ұлттық ойын: «Теңге ілу» Қимылды ойын: «Тым-тырақан» Жай қимылды ойын: «Жасыл киір» Қорытынды: Балаларды жалпы малақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>жаттығуларды жасауға үйрету. «Бөкс» тыныс алу жаттығуы</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	--	--

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай балабақшасы Ақтобе қаласы

Балалардың жасы: 3-4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 13-17 қазан 2025 жыл III-Апта

Денешынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 13.10.2025ж	Сейсенбі 14.10.2025ж	Сәрсенбі 15.10.2025ж	Бейсенбі 16.10.2025ж	Жұма 17.10.2025ж
8.10-8.30 Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	8.10-8.30 Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	8.10-8.30 Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	8.10-8.30 Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	8.10-8.30 Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»
<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Допты қакпа арқылы домалатуға үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, иық, дене бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қакпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Адал азамат</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Жүру, жүгіру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p>	<p>1. №9 «Баланап» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Жүру, жүгіру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Адал азамат</p>	<p>1. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 9.50-10.15 2. №2 «Ай өлең» мектепалды тобы 10.50-11.15 Спорттық ойындар мақсаты: Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыруға үйрету. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 2. №9 «Баланап» ортаңғы тобы 9.55-10.10 Жүру, жүгіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге;</p>

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Ақсерек-Көксерек»

Қимылды ойын: «Соқыртеке»

Жай қимылды ойын: «Аңшы»

Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.35-9.55

Кеудеге арналған жаттығулар

Мақсаты: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдап екінші қолға беруге үйрету
Аяққа арналған жаттығулар
мақсаты: Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содап кейін аяқтың ұшын қою, гарсылдатуға үйрету.

ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.

қолдарын алға-артқа сермеу;
қолды иыққа қою;

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Ақсерек-Көксерек»

Қимылды ойын: «Доп»

Мақсаты: тез қимылдауға үйрету

Жай қимылды ойын: «Аңшы»

мақсаты: Балаларды аяқ ұшымен жүруге үйрету

«Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Бөрік жасырмақ»

Қимылды ойын: «Күн мен түн»

Жай қимылды ойын: «Жаяу көкпар»

Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.

2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.25-9.40

Шеңбер бойымен жүру.

Мақсаты: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Допты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, иық, дене бұлшықеттерін нығайту.

ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:

қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Допты қақпа арқылы домалату.

2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Ақсерек-Көксерек»

Қимылды ойын: «Соқыртеке»

Жай қимылды ойын: «Аңшы»

Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Бөрік жасырмақ»

Қимылды ойын: «Күн мен түн»

Жай қимылды ойын: «Жаяу көкпар»

Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.20-9.40

Қимылды ойындар

мақсаты: Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамытуға үйрету.
Дербес қимыл белсенділігі мақсаты: дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыруға үйрету.

Кеудеге арналған жаттығулар.

ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға үйрету.

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Қолдарын айкастырып желкеге қою

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын:

«Арқан тарту»

Қимылды ойын:

«Үшты-үшты»

Мақсаты: Балаларды ұйымшылдыққа үйрету.

Жай қимылды ойын:

«Ит пен қоян»

Мақсаты: балаларды ойын ережесін үйрету.

«Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.

көтерілкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.

ЖДЖ: Аяққа арналған

жаттығулар:

тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.

2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын:

«Арқан тарту»

3. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.35-11.00

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар мақсаты:

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отыруға үйрету. (5-6 рет);

Арқаға арналған жаттығулар мақсаты:

отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып әңбектеуге үйрету. (3 метр).

ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар

Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Адал азамат Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Аксерек-Көксерек»

Қимылды ойын: «Доп»
Мақсаты: тез қимылдауға үйрету

Жай қимылды ойын: «Аңшы»
Мақсаты: Балаларды аяқ ұшымен жүруге үйрету

«Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.45-10.05

Спорттық жаттығулар мақсаты:

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылуға үйрету.

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.

Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Бөрік жасырмақ»

Қимылды ойын: «Күн мен түн»

Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа үйрету.

Жай қимылды ойын: «Жаяу көкпар»мақсаты: Балаларды жәй жүріске үйрету.

«Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

4. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.10-10.35

Негізгі қимылдар

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар мақсаты:

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отыруға үйрету. (5-6 рет);

Арқаға арналған жаттығулар мақсаты:

Ұлттық ойын: «Арқан тарту»

Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты» Мақсаты:

ұйымшылдыққа үйрету.

Жай қимылды ойын: «Ит пен қоян»мақаты: балаларды ойын ережесін үйрету.

3. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.15-10.40

4. №2 «Айгөлек» даярлық тобы 10.50-11.15

Аяққа арналған жаттығулар мақсаты:

Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Бөрік жасырмақ»

Қимылды ойын: «Күн мен түн»мақсаты:балаларды великпен жүруге үйрету.

Жай қимылды ойын: «Жаяу көкпар»

Мақсаты: Балаларды жәй жүріске үйрету.

ойын: «Ұшты-ұшты»
Жай қимылды ойын: «Ит пен қоян»
Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеуге үйрету. (3 метр).
ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар
Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.
Адал азамат
Біртұтас тәрбие
Ұлттық ойын: «Ақсерек-Көксерек»
Қимылды ойын: «Доп»
Мақсаты: тез қимылдауға үйрету
Жай қимылды ойын: «Аңшы»
Мақсаты: Балаларды аяқ ұшымен жүруге үйрету
«Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

«Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымсыз демалу.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай балабақшасы Ақтөбе қаласы

Баланың жасы: 3-4-5 жас

Жоспанның құрылу кезеңі 20-24 қазан 2025 жыл IV-Апта

Денсаулықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 20.10.2025ж 8.10-8.30	Сейсенбі 21.10.2025ж 8.10-8.30	Сәрсенбі 22.10.2025ж 8.10-8.30	Бейсенбі 23.10.2025ж 8.10-8.30	Жұма 24.10.2025ж 8.10-8.30
Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»
<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тактай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: колды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тактай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Адал азамат</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p>	<p>1. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен</p>	<p>1. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 9.50-10.15 2. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.50-11.15 Сауықтыру-шынықтыру шаралары мақсаты: Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.55-10.10 Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле,</p>

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Тақия тастамақ»

Қимылды ойын:

«Төбеде доп қуу»

Жай қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.35-9.55

Негізгі қимылдар

Салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсаты:

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгеністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беруге үйрету.

ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.

шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.

Ұлттық ойын: «Тақия тастамақ»

Қимылды ойын:
«Төбеде доп қуу»

Мақсаты: Балаларды тамақтандыруға үйрету.

Жай қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» ма

Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

Ұлттық ойын: «Боран»

Қимылды ойын: «Ақ қоян»

Жай қимылды ойын: «Ормандағы оршынды тап»

Қорытынды: Тыныс алу

2. №9 «Баланап» ортаңғы тобы 9.25-9.40

Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту.

Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту.

ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.

Ұлттық ойын: «Тақия тастамақ»

Қимылды ойын:

«Төбеде доп қуу»

Жай қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

шеңбер бойынша, аяқты ұшымен жүгірту.

Ұлттық ойын: «Боран»

Қимылды ойын: «Ақ қоян»

Жай қимылды ойын: «Ормандағы оршынды тап»

Қорытынды: Тыныс алу

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.20-9.40

Негізгі қимылдар

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаюға үйрету.

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.

Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру.

Ұлттық ойын: «Түйілген орамал»

Қимылды ойын: «Аяғымызбен жер тебеміз» мақсаты: Балаларды аяқтарын жуып шаюға үйрету.

Жай қимылды ойын:

«Қаздар» Мақсаты: Балаларды денені шаюға үйрету

3. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.15-10.40

4. №2 «Айгөлек» даярлық тобы 10.50-11.15

шайылу, тапертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және окшелерді нығайтуға үйрету

ЖДЖ: Аяққа

арналған

жаттығулар: қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);

Ұлттық ойын:

«Түйілген орамал»

Қимылды ойын:

«Аяғымызбен жер тебеміз»

Мақсаты: Балаларды аяқтарын жуып шаюға үйрету.

Жай қимылды ойын:

«Қаздар»

Мақсаты: Балаларды денені шаюға үйрету.

Тыныс алу жаттығуын орындау.

тура бағытта еңбектеу.

Берілген белгіге көңіл аударуға

дағдыландыру.

Табан, тізе

бұлшықеттерін

нығайту.

ЖДЖ: Аяққа

арналған

жаттығулар:

отырып күм

салынған

қаншықтарды

аяқтың

бақайларымен

қысып ұстау

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Алақан мен

тізеге тіреле,

тура бағытта

еңбектеу.

Ұлттық ойын:

«Түйілген орамал»

Қимылды ойын:

«Аяғымызбен жер тебеміз»

Жай қимылды ойын:

«Қаздар»

Қорытынды:

«Боке» тыныс

2. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы
10.35-11.00

**Дербес қимыл белсенділігі
мақсаты:**

Балалардың дербес қимыл
белсенділігін ұйымдастыруда,
меңгерген қимыл дағдыларын
жетілдіру үшін серуен өткізілетін
орынды жабдықтауға

**Салауатты өмір салтын
қалыптастыру мақсаты:**

Адам ағзасы және оның қызметінің
ерекшеліктері туралы түсініктерді
кеңейту. Балалардың назарын ағзасы
мен денсаулығының ерекшеліктеріне
аудару. Салауатты өмір салтының
маңызды компоненттері: дұрыс
тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн,
ауа мен су және денсаулыққа зиян
келтіретін факторлар туралы
түсініктерді кеңейту.

**ЖДЖ: Кеудеге арналған
жаттығулар.** Қолды жазып, екі
жаққа созу

**Адал азамат
Біртұтас тәрбие**

Ұлттық ойын:
«Тақия тастамақ»

Қимылды ойын:

«Төбеде доп қуу»

Мақсаты: Балаларды тамақтандыруға
үйрету.

Жай қимылды ойын: «Өрмекші
мен шыбын»

3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек
тобы 9.45-10.05

Негізгі қимылдар

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды
жетілдіру.** Тамақтанар алдында,
дәретханаға барғаннан кейін,
ластанған кезде қолды өз бетінше
сабынмен жууға, тісін тазалауға
үйрету

**Өзіне-өзі қызмет көрсету
дағдылары.**

Киімдерді жинау, ілу, ересектің
көмегімен оларды тазалау, құрғату
**ЖДЖ: Кеудеге арналған
жаттығулар.**

Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары
көтерілген аяқтың астынан затты
бір қолдан екінші қолға беру.

Ұлттық ойын: «Боран»

Қимылды ойын: «Ақ қоян»

Жай қимылды: «Ормандағы
орынды тап»

4. №3 «Гүлдер» арнайы
мектепалды тобы 10.10-10.35
**Дербес қимыл белсенділігі
мақсаты:**

Балалардың дербес қимыл
белсенділігін ұйымдастыруда,
меңгерген қимыл дағдыларын
жетілдіру үшін серуен өткізілетін
орынды жабдықтауға.

**Салауатты өмір салтын
қалыптастыру мақсаты:**

Адам ағзасы және оның

Мәдени-гигиеналық

дағдыларды

жетілдіру мақсаты: Мәдениетті

тамақтану және асхана
құралдарын еркін қолдану
дағдыларын жетілдіру. Жеке
гигиена ережелерін орындауда
өзін-өзі бақылауды дамыту:
дененің тазалығын бақылау, қол-
аяғын жуу, тістерін мұқият
тазалау, тамақтанғаннан кейін
ауызды шаю, қол орамалды
пайдалану, белге дейін дымқыл
сүлгімен сүртуіну.

**Өзіне-өзі қызмет көрсету және
киіміне күтім жасау
дағдыларын жетілдіру
мақсаты:**

Шамасы келетін еңбек
тапсырмаларын, асханада
кезекшілердің міндеттерін
орындауға, түрлі балалар
әрекеттеріне қажетті құралдарды
дайындауға баулу. Қоғамдық
орындарда гигиена ережелерін
сақтау дағдыларын
қалыптастыру үйрету.

**ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне
арналған жаттығулар:** екі бала
жұптасып жасайды.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Боран»

Қимылды ойын: «Ақ қоян»

Жай қимылды: «Ормандағы

алу жаттығулар

қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Қолды жазып, екі жаққа созу

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын:

«Тақия тастамақ»

Қимылды ойын:

« Төбеде доп куу»

Мақсаты: Балаларды тамақтандыруға үйрету.

Жай қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын»

орнынды тап»
«Бокс» тыныс алу жаттығуы

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай балабақшасы Ақтобе қаласы

Балалардың жасы: 3-4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 27 -31 қазан 2025 жыл IV-Апта

Денсаушылықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Тексері

	Сейсенбі 28.10.2025ж 8.10-8.30 Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Сәрсенбі 29.10.2025ж 8.10-8.30 Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Бейсенбі 30.10.2025ж 8.10-8.30 Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Жұма 31.10.2025ж 8.10-8.30 Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»
	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: шалкасынан жатқан калыптан бұрылу; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Адал азамат Біртұтас тәрбие «Ұлттық ойын» «Белбеу сок» Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Жай қимылды ойын: «Соқыр теке» Қорытынды: «Құстар канат қағалды» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>1. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: шалкасынан жатқан калыптан бұрылу; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Адал азамат Біртұтас тәрбие «Ұлттық ойын» «Белбеу сок» Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p>	<p>1. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 9.50-10.15 2. №2 «Айгелсіз» мектепалды тобы 10.50-11.15 Негізгі қимылдар Секіру мақсаты: бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіруге үйрету. ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: колды тізеге қойып отырып-тұру Адал азамат Біртұтас тәрбие «Ұлттық ойын» «Тауық күрес»</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.55-10.10 Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Еңбектеу кезінде кол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге: көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар:</p>

**2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы
9.25-9.40**

Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.

Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру.

Қимылды ойындар.

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру.

ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:

қол саусақтарын жұму және ашу.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Допты қақпа арқылы домалату.

2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

«Ұлттық ойын» «Асау мәстек»

Қимылды ойын: «Шарлармен алмасу»

Жай қимылды ойын: «Үш орындық»

Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

**3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы
9.45-10.05**

Негізгі қимылдар мақсаты:

қол мен аяқ қимылдарын үйлестіруге үйрету.

Жүгіру мақсаты: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіруге үйрету

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.

Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.

Жай қимылды ойын: «Соқыр теке»

Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.20-9.40

Негізгі қимылдар

Тепе-теңдікті сақтау мақсаты:

қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүруге үйрету.

ЖДЖ: Кеудеге арналған

жаттығулар. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

«Ұлттық ойын» «Белбеу соқ»

Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»

Жай қимылды ойын: «Соқыр тек»

«Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

3. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.15-10.40

4. №2 «Айгөлек» даярлық тобы 10.50-11.15

Негізгі қимылдар

Жүгіру мақсаты: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіруге үйрету.

Қимылды ойын: «Бақшада»

Мақсаты: Балаларды өрмелеуге үй рету.

Жай қимылды ойын:

«Соқыртеке»мақсаты: Балаларды еңбектеуге үйрету.

таяқтың, білікшепіш (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.

2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

«Ұлттық ойын» «Тауық күрес»

Қимылды ойын:

«Бақшада»

Жай қимылды ойын:

«Соқыр теке»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

«Ұлттық ойын» «Асау мәстек»
Қимылды ойын: «Шарлармен алмасу»
Жай қимылды ойын: «Үш орындық»
«Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

4. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.10-10.35

Негізгі қимылдар

Жүру мақсаты: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүруге үйрету.

Төпе-теңдікті сақтау мақсаты: арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшың еденге қою) жүруге үйрету.

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

«Ұлттық ойын»

«Асау мәстек»

Қимылды ойын: «Шарлармен алмасу»

Жай қимылды ойын: «Үш орындық»
«Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Еңбектеу, ормелеу мақсаты: гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен ормелеуге үйрету.

ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: бірінші бала қолып желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді

Адал азамат

Біртұтас тәрбие

«Ұлттық ойын» «Белбеу соқ»

Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»

Жай қимылды ойын: «Соқыр теке»

«Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.