Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 02.09.2024 - 06.09.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кибатова Б.Ж.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | | | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 10 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10 - 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 08 10 - 08 20 | 1. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– қолдарын жоғарыға апарып, аяқ басына көтерілу; 3– қолдарын қайтадан екі жаққа созу; 4 – б.қ.қ. (7-8 рет)   1. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын желкесіне қою. 1 – денені оңға бұру, қолдарын екі жаққа созу; 2– б.қ.қ. Сол жаққа қайталау (8 рет) 2. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын төмен қою. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– оң (сол) аяққа иілу, қолдарының саусақтарын аяқ бастарына тигізу; 3– қолдарын екі жаққа жазып, денесін түзулеу; 4– б.қ.қ. (8 рет) 3. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1-2 – отыру, қолдарын алдыға созу; 3-4– б.қ.қ. (8 рет) 4. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын төмен қою. 1– оң аяғын жанына, қолдарын екі жаққа созу; 2– оң қолын төмен, сол қолын жоғары көтеру; 3– қолдарын екі жаққа созу; 4–оң аяғын орнына қайтарып сүйем қадам жасау, б.қ.қ. Сол жағына сол қимылдарды қайталау (8 рет). 5. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1 – оң аяғының басын созып басып, алдыға қою; 2 – оң жақ жанына қарай апару; 3 – артқа; 4– б.қ.қ. Сол аяқпен сол қимылдарды қайталау (8 рет). 6. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою; 1 – секіріп аяқтарын алшақтатып, қолдарын екі жаққа созу; 2 – б.қ.қ. 1–8 санап, 3-4 рет қайтару. Музыка әуенімен орташа жылдамдықта қайталау. | | | 1. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– қолдарын жоғарыға апарып, аяқ басына көтерілу; 3– қолдарын қайтадан екі жаққа созу; 4 – б.қ.қ. (7-8 рет)   1. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын желкесіне қою. 1 – денені оңға бұру, қолдарын екі жаққа созу; 2– б.қ.қ. Сол жаққа қайталау (8 рет) 2. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын төмен қою. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– оң (сол) аяққа иілу, қолдарының саусақтарын аяқ бастарына тигізу; 3– қолдарын екі жаққа жазып, денесін түзулеу; 4– б.қ.қ. (8 рет) 3. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1-2 – отыру, қолдарын алдыға созу; 3-4– б.қ.қ. (8 рет) 4. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын төмен қою. 1– оң аяғын жанына, қолдарын екі жаққа созу; 2– оң қолын төмен, сол қолын жоғары көтеру; 3– қолдарын екі жаққа созу; 4–оң аяғын орнына қайтарып сүйем қадам жасау, б.қ.қ. Сол жағына сол қимылдарды қайталау (8 рет). 5. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1 – оң аяғының басын созып басып, алдыға қою; 2 – оң жақ жанына қарай апару; 3 – артқа; 4– б.қ.қ. Сол аяқпен сол қимылдарды қайталау (8 рет).   Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою; 1 – секіріп аяқтарын алшақтатып, қолдарын екі жаққа созу; 2 – б.қ.қ. 1–8 санап, 3-4 рет қайтару. Музыка әуенімен орташа жылдамдықта қайталау. | | | |  | | | 1. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– қолдарын жоғарыға апарып, аяқ басына көтерілу; 3– қолдарын қайтадан екі жаққа созу; 4 – б.қ.қ. (7-8 рет)   1. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын желкесіне қою. 1 – денені оңға бұру, қолдарын екі жаққа созу; 2– б.қ.қ. Сол жаққа қайталау (8 рет) 2. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын төмен қою. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– оң (сол) аяққа иілу, қолдарының саусақтарын аяқ бастарына тигізу; 3– қолдарын екі жаққа жазып, денесін түзулеу; 4– б.қ.қ. (8 рет) 3. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1-2 – отыру, қолдарын алдыға созу; 3-4– б.қ.қ. (8 рет) 4. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын төмен қою. 1– оң аяғын жанына, қолдарын екі жаққа созу; 2– оң қолын төмен, сол қолын жоғары көтеру; 3– қолдарын екі жаққа созу; 4–оң аяғын орнына қайтарып сүйем қадам жасау, б.қ.қ. Сол жағына сол қимылдарды қайталау (8 рет). 5. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1 – оң аяғының басын созып басып, алдыға қою; 2 – оң жақ жанына қарай апару; 3 – артқа; 4– б.қ.қ. Сол аяқпен сол қимылдарды қайталау (8 рет). 6. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою; 1 – секіріп аяқтарын алшақтатып, қолдарын екі жаққа созу; 2 – б.қ.қ. 1–8 санап, 3-4 рет қайтару. Музыка әуенімен орташа жылдамдықта қайталау. | | | | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20 - 08 30  08 30- 08 40 | 1.Б.қ. аяқтынң арасы алшақ қол белде, қолды артқа сермеу. 3-5 рет. Басты төмен түсірмеу.  2. Б.қ. аяқтың арасы алшақ қол белде, алдыға еңкейіп қолды еденге жеткізу. 8 рет қайталау.  3. Б.қ. қол белде, екі аяқты кезек алдыға аяқтың ұшымен қою, отырып алдыға аяқты ұшымен қою кезектестіріп. 8 рет қайталау.  4. Б.қ. жерде арқа мен жатып екі аяқты кезек жоғары көтеру 90 0 – қа екі жанмен кезек жатып аяқты 90 0 – қа көтеру. 5 рет қайталау.  5. «Қайық» Б.қ. ішпен жатып аяқтын бүгіп қолмен ұстап қайық сияқты теңселу. 6 рет қайталау.  6. Б.қ. аяқ алшақ қол арқада оңға, солға бұрылу, басты төмен түсіру, аяқты бүкпеу. 5 рет қайталау.  7. Б.қ. 10 рет пуржина сияқты отыру, 10 рет секіру, кезектестіріп 2-3 рет қайталау.  8. Б.қ. қолды жоғары созып көтеріліп дем алып, дем шығару. | | | 1. Б.қ. аяқтынң арасы алшақ қол белде, қолды артқа сермеу. 3-5 рет. Басты төмен түсірмеу.  2. Б.қ. аяқтың арасы алшақ қол белде, алдыға еңкейіп қолды еденге жеткізу. 8 рет қайталау.  3. Б.қ. қол белде, екі аяқты кезек алдыға аяқтың ұшымен қою, отырып алдыға аяқты ұшымен қою кезектестіріп. 8 рет қайталау.  4. Б.қ. жерде арқа мен жатып екі аяқты кезек жоғары көтеру 90 0 – қа екі жанмен кезек жатып аяқты 90 0 – қа көтеру. 5 рет қайталау.  5. «Қайық» Б.қ. ішпен жатып аяқтын бүгіп қолмен ұстап қайық сияқты теңселу. 6 рет қайталау.  6. Б.қ. аяқ алшақ қол арқада оңға, солға бұрылу, басты төмен түсіру, аяқты бүкпеу. 5 рет қайталау.  7. Б.қ. 10 рет пуржина сияқты отыру, 10 рет секіру, кезектестіріп 2-3 рет қайталау.  8. Б.қ. қолды жоғары созып көтеріліп дем алып, дем шығару | | | |  | | | 1. Б.қ. аяқтынң арасы алшақ қол белде, қолды артқа сермеу. 3-5 рет. Басты төмен түсірмеу.  2. Б.қ. аяқтың арасы алшақ қол белде, алдыға еңкейіп қолды еденге жеткізу. 8 рет қайталау.  3. Б.қ. қол белде, екі аяқты кезек алдыға аяқтың ұшымен қою, отырып алдыға аяқты ұшымен қою кезектестіріп. 8 рет қайталау.  4. Б.қ. жерде арқа мен жатып екі аяқты кезек жоғары көтеру 90 0 – қа екі жанмен кезек жатып аяқты 90 0 – қа көтеру. 5 рет қайталау.  5. «Қайық» Б.қ. ішпен жатып аяқтын бүгіп қолмен ұстап қайық сияқты теңселу. 6 рет қайталау.  6. Б.қ. аяқ алшақ қол арқада оңға, солға бұрылу, басты төмен түсіру, аяқты бүкпеу. 5 рет қайталау.  7. Б.қ. 10 рет пуржина сияқты отыру, 10 рет секіру, кезектестіріп 2-3 рет қайталау.  8. Б.қ. қолды жоғары созып көтеріліп дем алып, дем шығару | | | | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **09.09.2024 ж** | | | **10.09.2024 ж** | | | | **11.09.2024 ж** | | | **12.09.2024 ж** | | | | | **13.09.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Тауық қорадағы түлкі»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта , «жыланша» арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға үйрету. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.  Қимылды ойын. «Сыйқырлы сандар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға үйрету. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.  Қимылды ойын. «Сыйқырлы сандар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Тауық қорадағы түлкі»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.  Қимылды ойын: «Ұстап ал!»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Шашырап жүгіруді үйретуді жалғастыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып заттардан аттап жүруге үйретуді жалғастыру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Соқыртеке»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10**  **«Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып , аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру  Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | |  | | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | | | **Бейсенбі** | | | | **Жұма** | | | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | | | |  | | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | | | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | |  | | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кибатова Б.Ж

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 30.09.2024 - 04.10.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 4 кешен  Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | | | № 4 кешен Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | |  | | | № 4 кешен  Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | | | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | |  | | | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **30.09.2024 ж** | | | **01.10.2024 ж** | | **02.10.2024 ж** | | | **03.10.2024 ж** | | **04.10.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Допты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м). Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру.  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 07.10.2024 - 11.10.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 4 кешен  Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | | | № 4 кешен Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | |  | | | № 4 кешен  Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | | | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | |  | | | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **07.10.2024 ж** | | | **08.10.2024 ж** | | **09.10.2024 ж** | | | **10.10.2024 ж** | | **11.10.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) кеуде тұсынан лақтыру.  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру.  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Заттарды айналып және заттардың арасымен қос аяқпен секіру.  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м).  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 14.10.2024 - 18.10.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 4 кешен  Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | | | № 4 кешен Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | |  | | | № 4 кешен  Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | | | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | |  | | | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **14.10.2024 ж** | | | **15.10.2024 ж** | | **16.10.2024 ж** | | | **17.10.2024 ж** | | **18.10.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Допты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық).  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру.  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 21.10.2024 - 25.10.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 4 кешен  Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | | | № 4 кешен Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | |  | | | № 4 кешен  Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығулар | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | | | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | |  | | | № 3 кешен  Доппен орындалатын жаттығулар | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **21.10.2024 ж** | | | **22.10.2024 ж** | | **23.10.2024 ж** | | | **24.10.2024 ж** | | **25.10.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Допты домалату, қағып алу,кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен қапшықты лақтыру.  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлекия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 04.11.2024 - 08.11.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **04.11.2024 ж** | | | **05.11.2024 ж** | | **06.11.2024 ж** | | | **07.11.2024 ж** | | **08.11.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық орындық бойымен қолдарымен тартылып, еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүру, белгі бойынша тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Допты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта :тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіру, тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  . т/а Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату..  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура,шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 11.11.2024 - 15.11.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **11.11.2024 ж** | | | **12.11.2024 ж** | | **13.11.2024 ж** | | | **14.11.2024 ж** | | **15.11.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру. Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 18.11.2024 - 22.11.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **18.11.2024 ж** | | | **19.11.2024 ж** | | **20.11.2024 ж** | | | **21.11.2024 ж** | | **22.10.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр).  Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, Қысқа секіргішпен секіру.Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Қысқа секіргішпен секіру..Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жұру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 25.11.2024 - 29.11.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **25.11.2024 ж** | | | **26.11.2024 ж** | | **27.11.2024 ж** | | | **28.11.2024 ж** | | **29.11.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру.  1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірден жүру.Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты.лақтыру Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 02.12.2024 - 06.12.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **02.12.2024 ж** | | | **03.12.2024 ж** | | **04.12.2024 ж** | | | **05.12.2024 ж** | | **06.12.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10**  **«Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру.Шеңбер бойымен жүгіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Жіптің үстінен допты лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта :тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Биік емес төбеден сырғанау. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру .  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 09.12.2024 - 13.12.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **09.12.2024 ж** | | | **10.12.2024 ж** | | **11.12.2024 ж** | | | **12.12.2024 ж** | | **13.12.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Кегльдердің арасымен жүру. Сызықтан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.  (4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 16.12.2024 - 20.12.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **16.12.2024 ж** | | | **17.12.2024 ж** | | **18.12.2024 ж** | | | **19.12.2024 ж** | | **20.12.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Шанамен төбешікке көтерілу,. Бір-бірін сырғанату шанамен. Төбешіктен түскенде шанамен т ежеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Шаңғымен жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 23.11.2024 – 27.11.2024 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц және желдету жасау. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **23.12.2024 ж** | | | **24.12.2024 ж** | | **25.12.2024 ж** | | | **26.12.2024 ж** | | **27.12.2024 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.:  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Сапта оңға және солға бұрылып үйрену.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Тізені жоғары көтеріп жүру. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,  10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.  Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 06.01.2025 - 10.01.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | |  | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | |  | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **06.01.2025 ж** | | | **07.01.2025 ж** | | **08.01.2025 ж** | | | **09.01.2025 ж** | | **10.01.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  . Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10**  **«Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті  сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық)  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | |  | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Бір-бірін сырғанату шанамен. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт)  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Тұрған орнында айналып секіру. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | |  | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | |  | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 13.01.2025 - 17.01.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **13.01.2025 ж** | | | **14.01.2025 ж** | | **15.01.2025 ж** | | | **16.01.2025 ж** | | **17.01.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау.Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Бір-бірін шанамен сырғанату. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) ақтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.  Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 20.01.2025 - 24.01.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **20.01.2025 ж** | | | **21.01.2025 ж** | | **22.01.2025 ж** | | | **23.01.2025 ж** | | **24.01.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау.Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.Саты бойымен өрмелеу,  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру.Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/аЕденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.  .Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Кедергілер арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 27.01.2025 – 31.01.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **27.01.2025 ж** | | | **28.01.2025 ж** | | **29.01.2025 ж** | | | **30.01.2025 ж** | | **31.01.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Бір-бірін шанамен сырғанату. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту. (4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.  Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 03.02.2025 - 07.02.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **03.02.2025 ж** | | | **04.02.2025 ж** | | **05.02.2025 ж** | | | **06.02.2025 ж** | | **07.02.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Заттардың арасымен доптарды домалату  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 10.02.2025 - 14.02.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **10.02.2025 ж** | | | **11.02.2025 ж** | | **12.02.2025 ж** | | | **13.02.2025 ж** | | **14.02.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.Биік емес төбеден сырғанау.  .Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 17.02.2025 – 21.02.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **17.02.2025 ж** | | | **18.02.2025 ж** | | **19.02.2025 ж** | | | **20.02.2025 ж** | | **21.02.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты заттарды айналдыра жүргізу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен.Биік емес төбеден сырғанау.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 .Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 24.02.2025 – 28.02.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **24.02.2025 ж** | | | **25.02.2025 ж** | | **26.02.2025 ж** | | | **27.02.2025 ж** | | **28.02.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Заттардың арасымен, қақпаға домалату.Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,  10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.Биік емес төбеден сырғанау.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 03.03.2025 - 07.03.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **03.03.2025 ж** | | | **04.03.2025 ж** | | **05.03.2025 ж** | | | **06.03.2025 ж** | | **07.03.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  .Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Ұлттық қимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 11.03.2025 - 14.03.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **10.03.2025 ж** | | | **11.03.2025 ж** | | **12.03.2025 ж** | | | **13.03.2025 ж** | | **14.03.2025 ж** |
|  |  |  | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Ұлттық қимылды ойындар. Арқаннан секіру. Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.  .Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
|  | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 17.03.2025 – 20.03.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **17.03.2025 ж** | | | **18.03.2025 ж** | | **19.03.2025 ж** | | | **20.03.2025 ж** | | **21.03.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмалар  ды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату..Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Тізені жоғары көтеріп жүру.Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). Ұлттық қимылды ойындар. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру..Қимылды ұлттық ойындар.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/аАралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.1.Қимылды ойындарға баулу Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  . т/а Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | |  | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | |  | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | |  | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 26.03.2025 – 28.03.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 |  | | |  | |  | | | № 3 кешен  ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 |  | | |  | |  | | | № 6 кешен  ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **24.03.2025 ж** | | | **25.03.2025 ж** | | **26.03.2025 ж** | | | **27.03.2025 ж** | | **28.03.2025 ж** |
|  |  |  | | |  | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  . Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  . т/ а Кедергілер арасымен жүру. Ұлттық қимылды ойындар Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 |  | | |  | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 |  | | |  | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы Тақырыбы: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  Мақсаты:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 31.03.2025 - 04.04.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | ЖДТ (доппен) | | | ЖДТ (доппен) | |  | | | ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | ЖДТ (затсыз) | | | ЖДТ (затсыз) | |  | | | ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **31.03.2025 ж** | | | **01.04.2025 ж** | | **02.04.2025 ж** | | | **03.04.2025 ж** | | **04.04.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.5-20 сантиметр биіктіктен секіру, Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан секіріп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 07.04.2025 - 11.04.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | ЖДТ (доппен) | | | ЖДТ (доппен) | |  | | | ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | ЖДТ (затсыз) | | | ЖДТ (затсыз) | |  | | | ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **07.04.2025 ж** | | | **08.04.2025 ж** | | **09.04.2025 ж** | | | **10.04.2025 ж** | | **11.04.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,  10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту.Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты).Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт) Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 14.04.2025 – 18.04.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | ЖДТ (доппен) | | | ЖДТ (доппен) | |  | | | ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | ЖДТ (затсыз) | | | ЖДТ (затсыз) | |  | | | ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **14.04.2025 ж** | | | **15.04.2025 ж** | | **16.04.2025 ж** | | | **17.04.2025 ж** | | **18.04.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  .«Жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:.Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Бірінің артынан бірі сапқа тұру,  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Аралықты сақтай отырып жүру.Бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 21.04.2025 – 25.04.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | ЖДТ (доппен) | | | ЖДТ (доппен) | |  | | | ЖДТ (доппен) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | ЖДТ (затсыз) | | | ЖДТ (затсыз) | |  | | | ЖДТ (затсыз) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **21.04.2025 ж** | | | **22.04.2025 ж** | | **23.04.2025 ж** | | | **24.04.2025 ж** | | **25.04.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру.  1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру.  Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Саты бойымен өрмелеу,  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 28.04.2025 - 02.05.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | ЖДТ (затсыз) | | | ЖДТ (доппен) | |  | | | ЖДТ (затсыз) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | ЖДТ (доппен) | | | ЖДТ (затсыз) | |  | | | ЖДТ (доппен) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **28.05.2025 ж** | | | **29.05.2025 ж** | | **30.05.2025 ж** | | | **01.05.2025 ж** | | **02.05.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр).  Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап. Алға қарай еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | |  | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | . | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | |  | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | |  | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 05.05.2025 - 08.05.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | ЖДТ (затсыз) | | | ЖДТ (доппен) | |  | | | ЖДТ (затсыз) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | ЖДТ (доппен) | | | ЖДТ (затсыз) | |  | | | ЖДТ (доппен) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **05.05.2025 ж** | | | **06.05.2025 ж** | | **07.05.2025 ж** | | | **08.05.2025 ж** | | **09.05.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  . Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Допты заттарды айналдыра жүргізу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Гимнастикалық бөрене бойымен жүру. Допты қақпаға тебу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | |  | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | |  | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | |  | |  | | |  | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | |  | | |  | |  | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 12.05.2025 – 16.05.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | ЖДТ (затсыз) | | | ЖДТ (доппен) | |  | | | ЖДТ (затсыз) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | ЖДТ (доппен) | | | ЖДТ (затсыз) | |  | | | ЖДТ (доппен) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **12.05.2025 ж** | | | **13.05.2025 ж** | | **14.05.2025 ж** | | | **15.05.2025 ж** | | **16.05.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Заттардың арасымен доптарды домалату.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Сапта бір-бірден жүру.Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру . Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 19.05.2025 – 23.05.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | ЖДТ (затсыз) | | | ЖДТ (доппен) | |  | | | ЖДТ (затсыз) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | ЖДТ (доппен) | | | ЖДТ (затсыз) | |  | | | ЖДТ (доппен) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **19.05.2025 ж** | | | **20.05.2025 ж** | | **21.05.2025 ж** | | | **22.05.2025 ж** | | **23.05.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Допты қақпаға домалату. Туннель арқылы еңбектеу. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр)  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т /а Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Эстафеталық ойындар..Велосипед, самокат тебу, оңға және солға бұрылу. Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Zerek» бөбекжайы.

Құрылу кезең 26.05.2025 – 30.05.2025 ж

Дене тәрбие нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күн**  **тәртібі** | **Уақыты** | **Дүйсенбі** | | | **Сейсенбі** | | **Сәрсенбі** | | | **Бейсенбі** | | **Жұма** |
| Кварц, желдету. | 0745-  0805 | Дене шынықтыру залына кварц қосу және желдету. | | | | | | | | | | |
| Таңғы жаттығуға дайындық | 08 05 | Таңғы жаттығуға дайындық | | | | | | | | | | |
| Таңғы  жаттығу | 08 10- 08 40 | Дене шынықтыру нұсқаушысының жоспары бойынша таңғы жаттығу кешендері  Мақсаты: берілген қарқынмен, көрсету арқылы жаттығу кешендерін орындалуын қадағалау | | | | | | | | | | |
| № 1  № 9  № 12 | 0810 - 0820 | ЖДТ (затсыз) | | | ЖДТ (доппен) | |  | | | ЖДТ (затсыз) | |  |
| № 2  № 6  № 7  № 8 | 08 20- 08 30  08 30- 08 40 | ЖДТ (доппен) | | | ЖДТ (затсыз) | |  | | | ЖДТ (доппен) | |  |
| ҰІӘ | 08 45- 09 00 | ҰІӘ дайындық | | | | | | | | | | |
| ҰІӘ | 09 00- 11 25 | ҰІӘ өткізу | | | | | | | | | | |
|  |  | **26.05.2025 ж** | | | **27.05.2025 ж** | | **28.05.2025 ж** | | | **29.05.2025 ж** | | **30.05.2025 ж** |
|  |  | **0900-09 20 № 7**  **«Ботақан» е/т**  **0925-09 45 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы    **1000 -1015 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Допты қақпаға домалату. Туннель арқылы еңбектеу. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-1055 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (доптармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр)  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | | | **0900-09 25 № 9**  **«Бәйтерек»**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Балықшы»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0930-09 45 № 10 «Таңшолпан» о/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **0950 -1010 № 7 е/т «Ботақан» т/а**  **1015 -1035  № 6 е/т «Қызғалдақ» т/а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т /а Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Ұшақтар»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  | | | **0900-0920 № 6**  **«Қызғалдақ» е/т**  **0925-0945 № 7**  **«Ботақан» е/т**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (затсыз)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын : «Кім жылдам?»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты  ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1000 -1015 № 10 о/т**  **«Таңшолпан» т.а**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.  т/а Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.  Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын: «Жаңбыр»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы  **1020-10 45 № 9**  **«Бәйтерек» т/а**  **МАТ**  Сапқа тұрғызу. Амандасу  Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру. Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді.  Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж. (таяқшалармен)  Негізгі қимыл түрлерін дамытуға арналған жаттығулар.  т/а Эстафеталық ойындар..Велосипед, самокат тебу, оңға және солға бұрылу. Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту Спорттық ойындар элементтері  Қимылды ойын. «Ақ серек, көк серек»  Балаларды ойын ережесімен таныстыру.  Рефлексия.Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру. ҰІӘ қорытындысы | |  |
| Кварц, желдету. | 1150- 1230 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  | | | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. | |  |
| Дайындық | 1240- 1300 | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  | | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |  |
| Балалармен жұмыс |  | **Ерекше білім қажеттілігі бар балалармен жұмыс** | | | | | | | | | | |
| **1130- 1140**  Аябек Томирис | | **1130- 1145**  Болатұлы Мустафа | | **1545- 1600**  Егіс Айсултан | | | **1130- 1140**  Қуандық Алим | | **1545- 1600**  Уразалин АльАзиз | |
| Үйірме  жұмысы | 1515 – 1740 | **Дүйсенбі** | **Сейсенбі** | | | **Сәрсенбі** | | **Бейсенбі** | | | **Жұма** | |
|  |  | | | Үйірме жұмысы  **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |  | | | Үйірме жұмысы **Тақырыбы**: Интерактивті скалодром.(спорт, математика,логика)  **Мақсаты**:  Интерактивті скалодром тек спорт сабақтарымен шектеліп қана қоймайды, сонымен қатар балалардың математикалық дағдыларын дамыту, зейін, ойлау және есте сақтау қабілеттерін арттыру. | |
| Д/ш жұмыс | 1740-1750 | Дене шынықтыру залын кварцтау, желдету. ҰІӘ арналған құрал-жабдықтармен жұмыс | | | | | | | | | | |
| Дайындық | 1750-1800 |  | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | | |  | | Ертеңгі ҰІӘ дайындалу | |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Еркинов.Ш.С.

Тексерген әдіскер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рахмонбердиева Д.С.

Тексерген күні «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 ж.