

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің №6 «Күншуақ» балабақша-бөбекжайы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шакаримова Л

Жоспардың құрылу кезеңі: 06 -10 наурыз 2023 жыл

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 06.03. 2023 жыл	Сейсенбі 07.03. 2023 жыл	Мерекелік демалыс күндері	Бейсенбі 09.03. 2023 жыл	Жұма 10.03.2023 жыл
Таңғы жаттығуға дайындық	8.00	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Орта топ «Балдәурен»	08.20- 08.45	08.20-08.45 Таңғы жаттығуға Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Орта топ «Балапан»		8.45.-9.00 Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.				
Орта топ «Айналайын»		ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 1 КЕШЕН				
Ересек топ «Сәулетай»		<i>Кіріспе бөлімі:</i> Бір қатармен жүру. Жүру түрлері: ұшымен, қол жоғары; өкшемен қол басын артында; сау жолдармен жүру, қол белде. Жүгіру түрлері: бір қатармен; жүгіру мен жүру ауысып. Екі қатарға түру. - Б.қ. – н.т., қол басын артында 1. Қол жоғары, созылу. 2. Б.қ. 3. Қол жоғары, созылу. 4. Б.қ. (5-6 рет) - Б.қ. аяқты кең ашып тұрысы, қол төмен 1-4 Қолды алдына қарай айналдыру. 5-8 Қолды артқа қарай айналдыру. (5-6 рет) - Б.қ. төрт тағандап 1. Оң аяқты артқа қарай созылу. 2. Б.қ. 3. Сол аяқты артқа қарай созылу. 4. Б.қ. - Б.қ. аяқты тізеден бүгіп, шалқадан жату 1. Тізені қолмен құшақтап алып, басты тізеге еңкету. 2-3. Тербелу. 4. Б.қ. (5-6 рет) - Б.қ. н.т., қол төмен - Екі аяқпен бірге бұрылып секіру (6 рет) Жүгіру. Бір қатармен жүру. Тыныс алу жаттығу «Маятник» - түзу тұрып, аяқтарын иық деңгейінде қойып, таяқты арқасына жауырынан төмен ұстау; денесімен жанына қарай еңкею; уақытта «Т-у-у-х-х» - деген дыбыспен демін сыртқа шығарады (3 - 4 рет). Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан				

бірі шеңбер жасап адымдап жүреді.
 Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді,
 қолды белге қойып аяқтың ұшымен , аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді.
 Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.

1.Б.к.Екі аяқ бірге қол белде бас пен мойынға арналған жаттығулар.
 1 дегенде сол жаққа басты айналдыру.2 дегенде оң жаққа басты айналдыру.3 дегенде б.к келу.

2.Б.к.аяқ арасы сәл ашық, қол дене бойында иыққа арналған жаттығулар.
 1 дегенде екі иықты көтеру2 дегенде оң иықты көтеру 3 дегенде сол иықты көтеру

3.Бастапқы қалып аяқ арасы алшақ,іілу
 1 дегенде оң аяққа іілу 2 дегенде сол аяққа іілу 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу.

4.Б.к.отырып тұру ,аяқ сәл ашық,қол белде
 1 дегенде отыру,қолды созу.2 дегенде тұру қол белде.3 дегенде б.к келу.

5.Б.к.қолдарын алға созу,аяқтары сәл ашық,аяқтарын қолдарына тигізу.
 1 дегенде оң аяқтарын сол қолдарына тигізу.2 дегенде сол аяқтарын оң қолдарына тигізу.
 Бастапқы қалыпқа келу.

6.Б.к. Секіру алмастыру арқылы.
 1 дегенде оң аяқта секіру 4рет.2 дегенде сол аяқта секіру 4рет 3 дегенде қос аяқпен секіру 4рет 4 дегенде бастапқы қалыпқа келу.
 Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.

Бір, екі, үш бұлшық етте міне күш!
Көкке самғар қыранбыз.
Елін қорғар ұланбыз.

Балалар музыка ырғағымен бірінің артынан
 бірі шеңбер жасап адымдап жүреді.
 Қолды жоғары көтеріп аяқтың өкшесімен жүреді,
 қолды белге қойып аяқтың ұшымен , аяқтың ішкі жағымен, аяқтың сыртқы жағымен жүреді.
 Жеңіл жүгіру, оң қырындап шеңбер ішіне қарап жүгіру.

Қол белде, аяқ арасы сәл алшақ.
 1 дегенде басты алға ию 2 дегенде басты оңға ию 3 дегенде басты артқа ию
 дегенде басты солға ию бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қол белде.
 1 дегенде екі қолды алға созу,2 дегенде қолды жоғары көтеру, 3 дегенде қолды жан - жаққа созу, 4 дегенде қолды төмен түсіру
 бастапқы қалыпқа келу

Бастапқы қалып, қол белде, аяқ арасы алшақ.
 1 дегенде оң жаққа іілу, 2 дегенде сол жаққа іілу бастапқы қалыпқа келу

Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алшақ,
 қолды алға созу.

		1 дегенде отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу Бастапқы қалып, еденге отыру, колды артқа тіреп отыру. 1 дегенде екі колмен тізені құшақтау, 2 дегенде бастапқы қалыпқа келу Бастапқы қалып, кол белде, аяқ нық бойымен, оң аяқпен 4 рет секіру, сол аяқпен 4 рет секіру, қос аяқпен 4 рет секіру, орында тұрып адымдау. Бастапқы қалып, бірінің артынан бірі адымдап жүру, жеңіл жүгіру. Демді қалыпқа келтіру.
Ересек топ «Ақжелкен»		
Ересек топ «Балдырған»		
Ересек топ «Ертөстік»		
Ересек топ «Балауса»	8.45.- 9.00	Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау

Мектепалды даярлық топ «Балбөбек»	8.45 - 11.45	<u>9:20 – 9:35</u> «Балапан» орта топ «Баскетбол ойынының» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды допты екі қолмен қағып алуға үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Допты еденге ұру дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Тордан өткізу» Күтілетін нәтиже: баскетбол ойынының элементтерін біледі.	<u>9:20 – 9:35</u> «Балдәурен» орта топ «Баскетбол ойынының» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды допты екі қолмен қағып алуға үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Допты еденге ұру дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Тордан өткізу» Күтілетін нәтиже: баскетбол ойынының элементтерін біледі.		<u>9:40 – 9:55 «Балдәурен» орта топ «Көңілді таяқша»</u> Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. Еркін ойын: «Көңілді таяқша» Күтілетін нәтиже: Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру	<u>9:50 – 10:05</u> «Балапан» орта топ «Сегіздік». жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. Еркін ойын: «Сегіздік» Күтілетін нәтиже: балалар ойынның шарттарын біледі.
		<u>10:50 – 11:05</u> «Балдәурен» орта топ «Түлкі» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде	<u>9:40 – 9:55</u> «Айналайын» орта топ «Түлкі» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту.		<u>9:20–9:35</u> «Балауса» ересек топ «Көңілді таяқша».	<u>10:10 – 10:25</u> «Айналайын» орта топ «Сегіздік». жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету.

	аяқтың ұшымен жүру. Еркін ойын: «Ашылу» Күтілетін нәтиже: Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру <u>9:40 – 9:55</u> «Балауса» ересек топ «Түлкі» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру. Еркін ойын: «Ашылу» Күтілетін нәтиже: Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. <u>10:00 – 10:20</u> «Ақжелкен» ересек топ «Түлкі» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы	Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру. Еркін ойын: «Ашылу» Күтілетін нәтиже: Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру <u>9:40–9:55</u> «Балауса» ересек топ «Түлкі» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру. Еркін ойын: «Ашылу» Күтілетін нәтиже: Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру <u>10:45-11:05</u> «Ертөстік» ересек топ «Түлкі» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары		орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. Еркін ойын: «Көңілді таяқша» Күтілетін нәтиже: Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. <u>10:25-10:45</u> «Ертөстік» ересек топ «Қу түлкі» орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Мақсаты: Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды,	Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. Еркін ойын: «Сегіздік» Күтілетін нәтиже: балалар ойынның шарттарын біледі. <u>9:20 – 9:45</u> «Ақжелкен» ересек топ «Көңілді таяқша» орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. Еркін ойын: «Көңілді таяқша» Күтілетін нәтиже:
--	--	---	--	---	--

	жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру. Еркін ойын: «Ашылу» Күтілетін нәтиже: Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру <u>11:05 – 11:30</u> «Балбөбек» мектепалды даярлық топ Гимнастикалық қабырға» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды, кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру. Еркін ойын: «Ашылу» Күтілетін нәтиже: Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру <u>10:50 – 11:15</u> «Балбөбек» мектепалды даярлық топ Гимнастикалық қабырға» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды, кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей доғаның астынан еңбектеп өтуді		кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей доғаның астынан еңбектеп өтуді үйрету. Еркін ойын: «Қу түлкі». Күтілетін нәтиже: Күштілікке, шапшаңдыққа, ептілікке баулу.	Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. <u>10:30 – 10:50</u> «Балдырған» ересек топ «Қу түлкі» орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Мақсаты: Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды, кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей доғаның астынан еңбектеп өтуді үйрету. Еркін ойын: «Қу түлкі». Күтілетін нәтиже: Күштілікке, шапшаңдыққа, ептілікке баулу.
--	---	--	--	--	---

		доғаның астынан еңбектеп өтуді үйрету. Еркін ойын: «Кім жылдам?». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды біледі <u>10:25 – 10:45</u> «Балдырған» ересек топ «Түлкі» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру. Еркін ойын: «Ашылу» Күтілетін нәтиже: Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру	үйрету. Еркін ойын: «Кім жылдам?». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды біледі			
Серуенді бақылау	11.50-12.10	Серуен кезінде балалардың қозғалыс белсенділігін бақылау, қимыл қозғалыс ойындарын бекіту				
Залда өзіндік	12.15-	Негізгі қимылдарды дамыту бойынша жаңадан келген және белсенді емес балалармен жеке жұмыс				
		Жабдықтарды жинау, желдету, іс-әрекетке дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске				

жұмыстар	13.00	дайындық. Ата-аналар бұрышына ақпарат дайындау, балалардың мемлекеттік стандартты меңгеру мониторингін дайындау				
Өзін-өзі жетілдіру бойынша жұмыс Жоспармен жұмыс	14.00.- 17.00	Құжаттармен жұмыс, жоспар мен циклограмманы жазу.	Электрондық портфолионы толықтыру	Құжаттармен жұмыс, жоспар мен циклограмманы жазу.	Құжаттармен жұмыс, жоспар мен циклограмманы жазу.	Құжаттармен жұмыс, жоспар мен циклограмманы жазу.

Тексерілді Қайышева Н.С.
06.03.2023г.