

2025–2026 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 02.03-06.03.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 02.03.26	Сейсенбі 03.03.26	Сәрсенбі 04.03.26	Бейсенбі 05.03.26	Жұма 06.03.26
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкше-ні айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатар-ға бір бірден сапқа тұру, қа-тарға екеуден үшеуден тұ-рып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқ-тап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3рет) Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» орган.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький»</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы «Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қой-ып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 р) Негізгі қимылдар: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын: «Балықтар</p>	<p>«Алма» орган.тобы Тақырыбы: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты домалату, лақтыру, қағып алу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением</p>

		<p>жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорущки» ересек тобы</p> <p>Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бегают вращательную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птицы»</p>	<p>«Балапан» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу,</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру;</p> <p>Қимылды ойын: «Ағаш үй құру»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу,</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу</p>	<p>«Балапан» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар</p>	<p>мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Алма» орган. тобы</p> <p>Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p>ЖДЖ. доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>направления движения и бега вращательную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Зайка беленький»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы</p> <p>Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: -Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p>
--	--	---	---	---	---	---

			тақтай бойымен жүру;(ені ұшады) 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру; Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»		
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.03-13.03.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі 10.03.26	Сәрсенбі 11.03.26	Бейсенбі 12.03.26	Жұма 13.03.26
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50		<p>«Күншуақ» мектепалды т. Тақырыбы: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 м арақашықтықта жүгіру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 м қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 р) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3) Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p>	<p>«Алма» орган.тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру; ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят с выполнением заданий по команде педагога; прыгают в длину с места, бросают мяч через сетку; повторяют ходьбу и бег вращающую. Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 м арақашықтықта жүгіру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 м қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет). Негізгі қимылдар: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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. Қимылды ойын: «Тымақ ұру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Алма» орган.тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-</p>	<p>«Алма» орган.тобы Тақырыбы: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты домалату, лақтыру, қағып алу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Самолеты»</p>

		<p>Аяқтың ұшын созу өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашық-тығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашық-тығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар:көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру;</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар:көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру;</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>теңдік сақтап жүру,аттап жүру; ЖДЖ. доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығу-лар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет)</p> <p>Негізгі қимылдар: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдастырушылық жұмыстары	12:30 13:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

Мексере: Ж

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.03-20.03.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 16.03.26	Сейсенбі 17.03.26	Сәрсенбі 18.03.26	Бейсенбі 19.03.26	Жұма 20.03.26
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	11.50-12.20	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдас тырылған іс әрекеттер	12.20-13.00	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктік-тен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көте-ріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екін-ші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшық-тарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, ор-нынан ұзындыққа (шамамен 70 см) Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктік-тен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға ай-налдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. ЖДЖ: Допты бір-біріне басы-нан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көте-рілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -Сапқа тұ-ру, сап түзеу, сапқа қайта тұ-ру, сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұ-ру, орнында айналу, оңға, сол-ға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені</p>	<p>«Алма» орган.тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-тендік сақтап жүру,аттап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-тендік сақтап жүру,аттап жүру; Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорущки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Подвижная игра «Охотник и зайцы»</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға ай-налдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. ЖДЖ: Допты бір-біріне басы-нан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көте-рілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: - Сапқа тұ-ру, сап түзеу, сапқа қайта тұ-ру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұ-ру, орнында айналу, оңға, сол-ға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Алма» орган.тобы Тақырыбы: Еденге</p>	<p>«Алма» орган.тобы Тақырыбы: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты домалату, лақтыру, қағып алу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорущки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изме-нением направления движения и беге врассыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка</p>

		көте-ріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшық-тарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, ор-нынан ұзындыққа (шамамен 70 см) Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Подвижная игра «Самолеты»	айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру; Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру; Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. ЖДЖ: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) бе-ру, жан-жаққа (солға- оңға) бұ-рылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: «Тымақ ұру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер». «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. ЖДЖ: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) бе-ру, жан-жаққа (солға- оңға) бұ-рылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: «Тымақ ұру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».	қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру,аттап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру,аттап жүру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	беленький» «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қапшықтықта екіқолын жерге қой-ып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет). Негізгі қимылдар: - Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыст.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 26.03-31.03.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 30.03.26	Сейсенбі 31.03.26		Бейсенбі 26.03.26	Жұма 27.03.26
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	11.50-12.20	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	12.20-13.00	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру; ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Арқан тартыс». Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып;</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру; ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: «Тымақ ұру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктік-тен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм</p>		<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған: жаттығулар отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет). Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Заттарды айна-лып және заттардың арасы-мен секіру; Саптағы, шеңбер -дегі өз орнын табуға үйрету. ЖДЖ: доптарды бір қолы-нан екінші қолына салу, ал-дына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын ал--дына немесе басынан жоға-ры, артына апарып шاپалақ-тау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) бе-ру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көте-рілу, аяқты алға қарай қою аяқты жан-жаққа, артқа қою Негізгі қимылдар: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойын: «Оқтау тартыс». Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшадь» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходить попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Ловишки» «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзын-</p>

		<p>жетекшіні ауыстырып жүгіру; ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Арқан тартыс». Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать враспынную, с остановкой по сигналу педагога; ползать по скамейке «помедвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Пробеги тихо»</p>	<p>салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктік-тен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>		<p>метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50–60 сек ішінде) жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою Негізгі қимылдар: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10–20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50–60 сек ішінде) жүгіру. Қимылды ойын: «Сақинаны лақтыр» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>дыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см); Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				