

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 01.04-03.04.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 30.03.26	Сейсенбі 31.03.26	Сәрсенбі 01.04.26	Бейсенбі 02.04.26	Жұма 03.04.26
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				
ҰІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастыр ылған іс әрекеттер	9.00-11.50	«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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып;	«Күншуақ» м.а. 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. Қим.ойын: «Тымақ ұру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер». «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктік-тен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп,	«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру; ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. Подвижная игра «Птички и кошка» . «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 мин ішінде баяу қарқынмен жүгіру; ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезек-	«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қол-ды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар қолды жоғары көтеріп, жанжаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Қимылды ойын: «Аяқтарыңызды суламаңыз» ойыны. Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер» «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа	«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта ура жүгіру ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағыт-та: тура жүгіру. Қимылды ойын: «Арғымақ-тар»

		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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать враспынную, с остановкой по сигналу педагога; ползать по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Пробеги тихо»	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 Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктіктен 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 см биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	пен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 мин ішінде баяу қарқынмен жүгіру; Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар». Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 мин ішінде баяу қарқынмен жүгіру; ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 мин ішінде баяу қарқынмен жүгіру; Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар». Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»	созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; 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» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»	Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходьба по гимнаст. скамейке боком приставным ша-гом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Подвижная игра «Догони пару» «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағы-мен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимылдар: бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Қимылды ойын: «Ұшқыштар» 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 жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 06.04-10.04.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 06.04.26	Сейсенбі 07.04.26	Сәрсенбі 08.04.26	Бейсенбі 09.04.26	Жұма 10.04.26
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				
ҰІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастыр ылған іс әрекеттер	9.00-11.50	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тап-сырмаларды 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 бақай-ларымен 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» «Гүлдер» ересек тобы	«Күншуақ» м.а. тобы Тақырыбы: ересектің белгі-сімен тоқ-тап, қозғалыс ба-ғытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жатты-ғулар: 3-5 метр қашықтық-та екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші бала-ны аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығу-лар: отырып алға, артқа ең-кею (5–6 рет) Аяққа арнал-ған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды ал-ға созып, жартылай оты-рып-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» «Балапан» ересек тобы	«Алма» ортан.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 неме-се 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, зат-тарды айналып және заттар-дың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением направления движе-ния и беге врассыпную; повторя-ют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Балапан» ересек тобы	«Күншуақ» 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 мен балықшылар»	«Алма» ортан.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» «Говорушки» 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: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бегают врас-сыпную; повторяют упраж-нения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц»	Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен 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	Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауысты-рып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айнал-дыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауысты-рып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айнал-дыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшы-мен, 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 ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтері-лу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. 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» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	Цель: ходят и бегют по кругу с изме-нением направления движения и беге врассыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка белецкий» «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын 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 кадаммен 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»
--	--	---	--	---	---

			тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру; Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»			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.				
Ұйымдастырушы лық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 13.04-17.04.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 13.04.26	Сейсенбі 14.04.26	Сәрсенбі 15.04.26	Бейсенбі 16.04.26	Жұма 17.04.26
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				
ҰЮ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастыр ылған іс әрекеттер	9.00-11.50	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тап-сырмаларды 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 бақай-ларымен 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: «Бак бак гүлі» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып	«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»	«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегут по кругу с изменением направления движения и беге вращающую; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі	«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, 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 (2-3 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 мен балықшылар»	«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегут по кругу с изме-нением

		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: көлбеу тактай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бегают врас-сыпную; повторяют упраж-нения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц»	«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 айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тактай 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 тактай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см)	тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты 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 тактай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты 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 тактай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшы-мен, 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 ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтері-лу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. 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» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	направления движения и беге врассыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр 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: -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».
--	--	--	--	--	---	--

			қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға ексеуден 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.				

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 20.04-24.04.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 20.04.26	Сейсенбі 21.04.26	Сәрсенбі 22.04.26	Бейсенбі 23.04.26	Жұма 24.04.26
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				
ҰЮ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастыр ылған іс әрекеттер	9.00-11.50	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тап-сырмаларды 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 бақай-ларымен 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып	«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»	«Алма» ортан.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 неме-се 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 заттар-дың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением направления движе-ния и беге врассыпную; повторя-ют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі	«Күншуақ» 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 мен балықшылар»	«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изме-нением

		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) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бегают врас-сыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц»	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен 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	тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты 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 сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты 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 сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшы-мен, 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 ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтері-лу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. 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» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	направления движения и беге врассыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын 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 кадаммен 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».
--	--	--	---	--	---	---

			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»			
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.				

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 27.04-30.04.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 27.04.26	Сейсенбі 28.04.26	Сәрсенбі 29.04.26	Бейсенбі 30.04.26	Жұма
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				
ҰІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастыр ылған іс әрекеттер	9.00-11.50	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тап-сырмаларды 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 бақай-ларымен 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып	«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»	«Алма» ортан.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 неме-се 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 заттар-дың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі	«Күншуақ» мектепалды 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 мен балықшылар»	

		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) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бегают врас-сыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц»	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен 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	тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты 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 сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты 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 сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшы-мен, 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 ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтері-лу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. 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» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	
--	--	--	---	--	---	--

			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»			
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, аталар 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.				

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 04.05-08.05.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 04.05.26	Сейсенбі 05.05.26	Сәрсенбі 06.05.26	Бейсенбі	Жұма 08.05.26
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың	8:20	Ересек топ				
атауы	8:30	Мектепалды топ				
ҰЮ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастыр ылған іс әрекеттер	9.00-11.50	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тап-сырмаларды орындай оты-рып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары кө-теріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екін-ші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкше-ні айналдыру. Аяқтың бақай-ларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өк-шелермен 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып	«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгі-сімен тоқ-тап, қозғалыс ба-ғытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін же-тілдіруге арналған жатты-ғулар: 3-5 метр қашықтық-та екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші бала-ны аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығу-лар: отырып алға, артқа ең-кею (5–6 рет) Аяққа арнал-ған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды ал-ға созып, жартылай оты-рып-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»	«Алма» ортан.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 неме-се 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, зат-тарды айналып және заттар-дың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением направления движе-ния и беге врассыпную; повторя-ют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі	«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изме-нением	

		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: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бегают врас-сыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц»	«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 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	тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты 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 сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты 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 сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	направления движения и беге врассыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Күншуақ» мектепалды 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 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».
--	--	---	---	--	--

			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»			
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.				

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.05-15.05.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі 12.05.26	Сәрсенбі 13.05.26	Бейсенбі 14.05.26	Жұма 15.05.26
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың	8:20	Ересек топ				
атауы	8:30	Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастыр ылған іс әрекеттер	9.00-11.50	«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, 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»	«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі	«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, 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 (2-3 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 мен балықшылар»	«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением	

			«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен 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 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 кадаммен 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	тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауысты-рып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жо-ғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айнал-дыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауысты-рып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жо-ғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айнал-дыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшы-мен, 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 ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтері-лу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. 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» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	направления движения и беге врасыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын 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 кадаммен 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».
--	--	--	---	---	---	---

			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»			
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.				

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 18.05-22.05.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 18.05.26	Сейсенбі 19.05.26	Сәрсенбі 20.05.26	Бейсенбі 21.05.26	Жұма 22.05.26
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				
ҰЮ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастыр ылған іс әрекеттер	9.00-11.50	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тап-сырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкше-ні айналдыру. Аяқтың бақай-ларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тактай 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып	«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, 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»	«Алма» ортан.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 неме-се 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 заттар-дың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением направления движе-ния и беге враспынную; повторя-ют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі	«Күншуақ» мектепалды 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 мен балықшылар»	«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изме-нением

		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: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қа-тарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бегают врас-сыпную; повторяют упраж-нения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц»	«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 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	тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауысты-рып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жо-ғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айнал-дыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмас-тырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауысты-рып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жо-ғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айнал-дыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сап-ты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшы-мен, 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 ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтері-лу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. 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» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	направления движения и беге врассыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын 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».
--	--	---	---	--	---	---

			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»			
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.				

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 25.05-29.05.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 25.05.26	Сейсенбі 26.05.26	Сәрсенбі	Бейсенбі 28.05.26	Жұма 29.05.26
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				
ҰЮ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастыр ылған іс әрекеттер	9.00-11.50	«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тап-сырмаларды 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 бақай-ларымен 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып	«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»		«Күншуақ» мектепалды 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 мен балықшылар»	«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с измс-нением

		жүру түрлі тап-сырмаларды 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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают по кру-гу с изменением направле-ния движения и бегают врас-сыпную; повторяют упраж-нения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц»	«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 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		Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшы-мен, 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 ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтері-лу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. 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» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	направления движения и беге врассыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Күншуақ» мектепалды 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 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».
--	--	---	---	--	---	--

			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»			
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.				