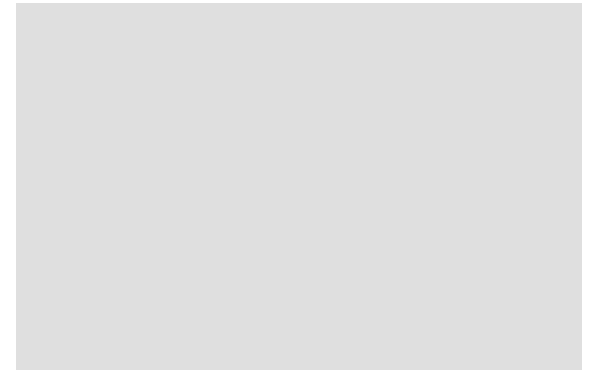


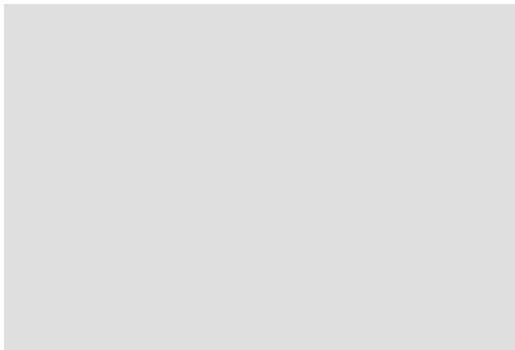
«Мағжан» бөбекжай-бақшасы



**Перспективалық жоспар
«Алан» «Арлан» «Алан» ортаңғы тобы**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Бекжігіт Ж

2024-2025 оқу жылы



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай - бақшасы
Топ «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	1- "Қуыршақ Дана сапта тұр" 2- "Әдемі сап түзейміз!" 3- "Сапқа тұрайық". 4- "Бауырсақпен шеңберге тұру". 5- "Шеңберге өз еркімізмен тұрамыз 6- "Әдемі шеңбер жасайық" 7 - "Епсіз қонжық" 8- "Аяқтың ұшымен жүрейік". 9- "Тақтайдың үстімен бірге жүрейік". 10- "Күн дидарлы Қазақстан". 11- "Күндей сары дөңгелек". 12-"Бөренемен жүреміз".

- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;
- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;
- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;
- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;
- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:

- қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);
- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;
- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;
- қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

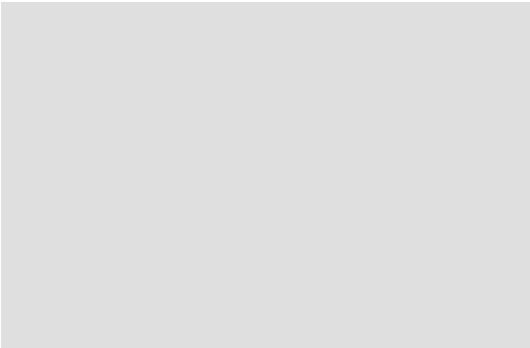
Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

	Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.
--	--



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай - бақшасы
Топ «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	1-"Домалайды алмалар". 2-"Допты домалатайық". 3-"Домалайық". 4-"Ғажап күздің сыйлығы". 5-"Күз қандай?" 6-"Айнала алтын күз". - дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;

- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;
- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;
- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;
- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:

- қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);
- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;
- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;
- қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті

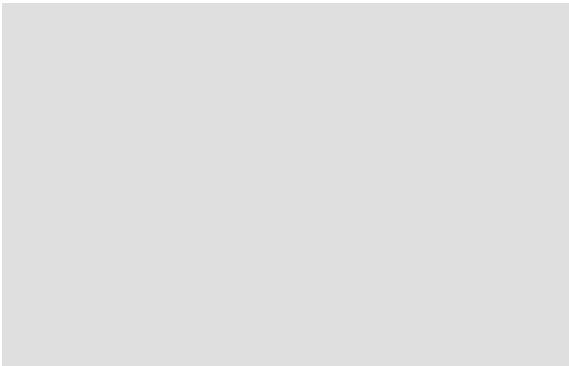
тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай - бақшасы
Топ «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	1 Машина зырылдап жүреді 2 Рулімізді бұрайық 3 Зу-зу етіп көшеде 4 Сұр көжек 5 Қоян сияқты секірейік 6 Еркін жүгіреміз 7 Бауырсақ әлемі 8 Бауырсақ секілді көңілді жүрейік 9 Жылан тәрізді болайық 10 Ұйқыдағы аю 11 Қорбандаған аю 12 Бағытты өзгертіп жүреміз.

- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;
- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;
- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;
- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;
- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:

- қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);
- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;
- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;
- қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті

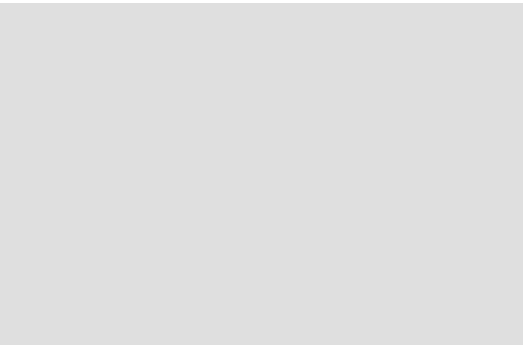
тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай - бақшасы
Топ «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	1Жаңа доп 2Допты дәлдеп лақтыр 3 Тез адымдап жүреміз 4Тәуелсіз елім! 5Жайна елім менің! 6Мен чемпион! 7 Жаңа жыл,жаңа нұр! 8 Қош келдің,Жаңа жыл!

9 Жаңа жыл құтты болсын!

10 Қалай сыранайтынымызды көрсетейікші

11 Қыста дөңнен сырғанаймыз!

дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;

- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;

- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;

- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;

- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;

- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;

- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кеудеге арналған жаттығулар:

- допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;

- солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);

- аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);

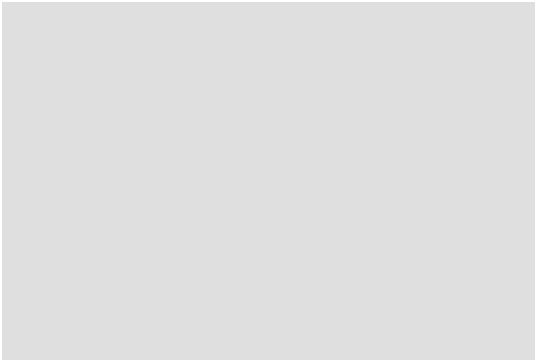
- аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар,

		автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды
--	--	---

		ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	---



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай - бақшасы
Топ «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	1"Ақшақарлар билейді". 2"Әдемі билейміз". 3"Ақшақарлар секілді билейміз". 4"Маубас аю". 5"Аю ұйықтағанды жақсы көреді". 6"Жануарлар қалай қыстайды?" 7"Суықторғай". 8"Біз құстарды аялаймыз!" 9"Құстарға жем шашайық 10 Сырғанаймыз шанамен 11 Допты қақпа арқылы домалатамыз - дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;

- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;
- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;
- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Домалату, лақтыру, қағып алу. 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, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кеудеге арналған жаттығулар:

- допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;
- солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);
- аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);
- аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу

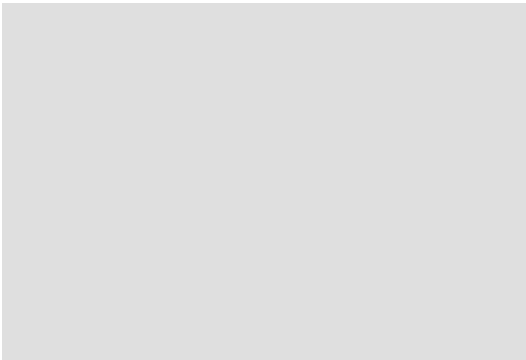
құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай - бақшасы
Топ «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	1" Домаланған кірпі". 2" Кірпі қалай жүреді?" 3" Допты қақпа арқылы домалатамыз". 4" Ұшқыш болам самғайтын". 5" Солдат болам кезінде". 6" Аэродром". 7" Үш аяқты тұлпарым (велосипед)". 8" Велосипедтер зырылдайды". 9" Велоипед теуіп көрдіңдер ме?" 10" Салауатты өмір". 11 Шынықсақ - шымыр боламыз". 12" Кенгуру секілді секіреміз".

- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;
- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;
- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;
- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;
- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кеудеге арналған жаттығулар:

- допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;
- солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);
- аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);
- аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

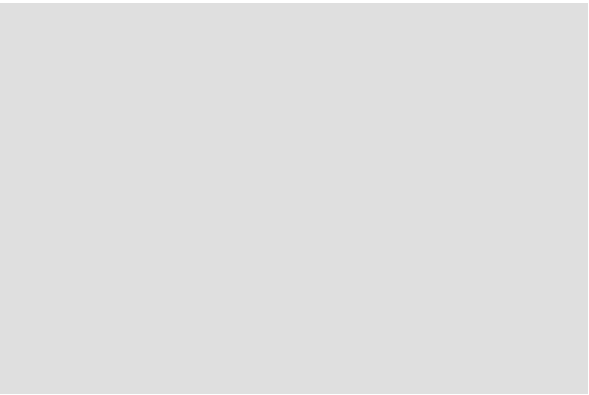
Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай - бақшасы
Топ «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	1"Қарлығаштай қайратты". 2"Қайратты боламыз". 3"Биік секіреміз". 4"Таза бұлақ". 5"Көктемгі жылғалар". 6"Таза бұлақтай таза болайық!" 7"Наурыз келді, алақай!" 8"Наурыз құтты болсын!" 9"Наурыз мерекесі келді". 10"Айгөлек, би билейміз дөңгелеп!" 11"Өнерлі балалармыз". 12"Аттап секіреміз".

13" Асықтарды санайық

- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;
- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;
- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;
- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;
- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Аяққа арналған жаттығулар:

- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;
- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;
- отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

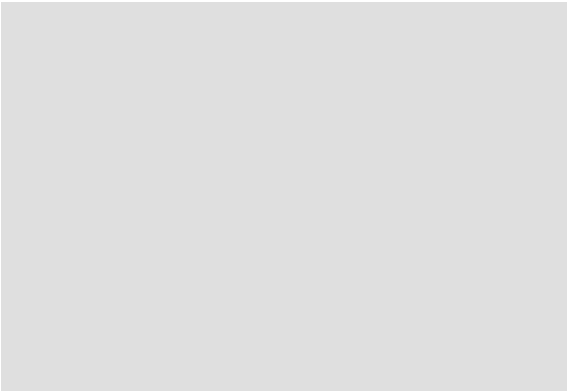
Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай - бақшасы
Топ «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	1"Ғажайып ғарыш". 2"Айтшы, ғарыш алыс па?" 3"Ғарыш деген ғажайып". 4"Жер-ана құшағында". 5"Жер-Ананы қадірлейік!" 6"Туған жер-тұғырың". 7"Талшыбық". 8"Талшыбықтай майысып". 9"Талшықтай талшыбық". 10"Ұлттар достығы". 11"Достық күндей жарқырайды" - дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;

- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;
- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;
- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Аяққа арналған жаттығулар:

- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;
- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;
- отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

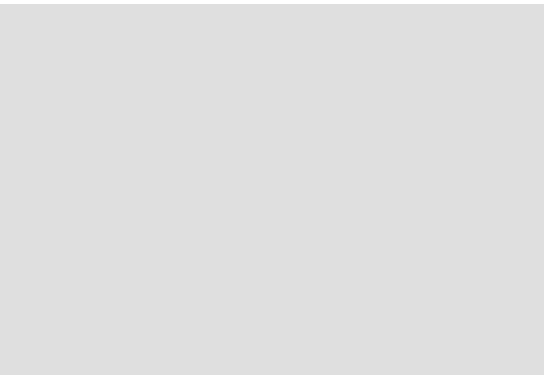
Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың

құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай - бақшасы
Топ: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	1"Барабан дабылы". 2"Соқ, барабан!" 3"Соғамын барабанымды". 4"Көктемгі гүлдер". 5"Гүлдей жайнап бәріміз". 6"Көркі ғажап көктем". 7"Зырылдайды трактор". 8"Шаршағанымызды басайық". 9"Егіншілік".

10"Шынығамыз жазда".

11"Жадырайды жанымыз".

12"Шомыламыз мәз болып".

- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;
- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;
- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;
- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;
- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Аяққа арналған жаттығулар:

- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;
- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;
- отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).

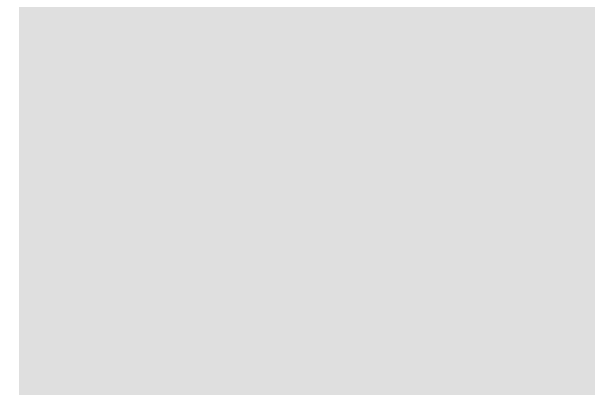
Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға

қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

«Мағжан» бөбекжай - бақшасы



Тәрбиелеу -білім беру процесінің ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар
«Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Бекжігіт Ж

2024-2025 оқу жылы

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 02.09.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
						02.09.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға сыятын текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып, текшелерді көрсетіп: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы текшелер көкірек тұсында 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп: "Міне! " "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алдына созып: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қолдағы текшелер көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып алақандарын ашу "Міне!" дейді (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру, дербес әрекет)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау" (тәрбиешінің көмегімен)				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15					
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, перспективалық жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Түлегі

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Жоспардың құрылу кезеңі: : 09.09 - 13.09.2024 ж.

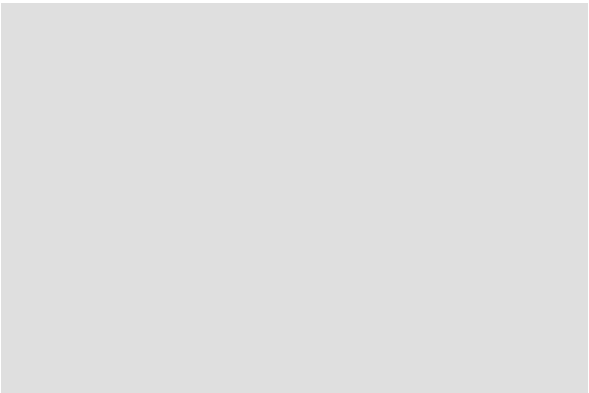
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.09.2024ж.	10.09.2024ж.	11.09.2024ж.	12.09.2024ж.	13.09.2024ж.
Таңғы жаттығу а дайынды қ	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ келетін текшелер) 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп: "Міне!" дейді. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қолдағы текшелер көкірек тұсында.				

		2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерді көрсетіп: "Міне!", "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алдына созып: "Міне!" дейді. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қолдағы текшелер көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып алақандарын ашу "Міне!" дейді (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекетке дайынды қ	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдас тырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Әдемі сап түзейміз!" Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бір-біріне қарама-	Дене шынықтыру "Сапқа тұрайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын бекіту.		Дене шынықтыру "Бауырсақпен шеңберге тұру". Мақсат-міндеттері. Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа	

		қарсы отырып допты домалату іскерліктерін жетілдіру; допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып) жаттығуларын орындау; ұйымдастырылған іс-әрекетке қызығушылықтарын ояту. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны. Мақсат-міндеттері. Суреттегі жануарларды қазақ тілінде атап, қимыл-қозғалыстарын сипаттап көрсету. (қазақ тілі, дене шынықтыру)	"Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Допты жеңіл ұстап, дәлдеп лақтыруға үйрету. (дене шынықтыру)		ауысу дағдыларына үйрету. "Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Допты жеңіл ұстап, дәлдеп нысанаға лақтыруды үйрету. (дене шынықтыру)	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	, Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді сүйеді



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 16 .09- 20.09.2024ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.09.2024ж.	17.09.2024ж.	18.09.2024ж.	19.09.2024ж.	20.09.2024ж.
Таңғы жаттығу а дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ келетін текшелермен) 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп: "Міне!" дейді.				

		1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп: "Міне!", "Міне!" дейді. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "Міне!" дейді. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып алақан ашып "Міне!" дейді (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Шеңберге өз еркімізмен тұрамыз" Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүруге, педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен жүру және баяу жүдруден кейін, жылдам ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске түсу, тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; екі аяғымен ұзындыққа секіру	Дене шынықтыру "Әдемі шеңбер жасайық" Мақсат-міндеттері. Балаларды ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қаппаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау, қимылды ойын арқылы допты гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру. "Допты шеңберге кіргіз" қимылды ойын.		Дене шынықтыру "Епсіз қонжық" Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп, аяқтың ұшымен жүруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру. "Пойыз" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Паровоздың дыбысын	

		және екі топ бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату іскерліктерін жетілдіру; қимыл ойыны арқылы допты белгілі бір бағытта домалату іскерліктерін бекіту.	Мақсат-міндеттері. Допты гимнастикалық шеңберге кіргізу.		шығарып, ақырын жүруді және жүрістерін біртіндеп жиілетіп жүруді үйрету.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңгі Сәид

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23.09-27.09.2024

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		23.09.2024ж.	24.09.2024ж.	25.09.2024ж.	26.09.2024ж.	27.09.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ келетін текшелермен) 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп: "Міне!" дейді. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп: "Міне!", "Міне!" дейді.				

		2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "Міне!" дейді. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып алақан ашып "Міне!" дейді (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"			
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Аяқтың ұшымен жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын жетілдіру; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау. Пысықтау ойыны арқылы заттарды көлеміне қарай сәйкестендіру іскерліктерін дамыту. "Үш аю" ойыны. Мақсат-міндеттері. Аюлардың көлемдеріне қарай суреттерді сәйкестендіру. (танымдық дағдылар, сөйлеуді	Дене шынықтыру "Тақтайдың үстімен бірге жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру; биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын бекіту. "Пойыз" қимылды ойыны.		Дене шынықтыру "Күн дидарлы Қазақстан". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп, бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру, ұтып алу дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру. "Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Допты дәлдеп лақтыруға, нысанаға қарай көздеуді үйрету. (дене шынықтыру)

		дамыту)	Мақсат-міндеттері. Пойыз ұқсап сапты бұзбай жүруді үйрету. (дене шынықтыру)			
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Тексерілді: 

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 30.09-04.10.2024
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		30.09.2024ж.	01.10.2024ж.	02.09.2024ж.	03.09.2024ж.	04.09.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен) 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып, "тауып ал" дейді. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" дейді.				

		2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдармен беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). (дербес әрекет, мәдени-гигиеналық дағдылар)			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"			
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Күндей сары дөңгелек". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бөренемен жүру, допты лақтыру іскерліктерін қайталау. "Орамалды әкел" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Балалар кедергілерден өтіп, орамалды алып келу керек.	Дене шынықтыру "Бөренемен жүреміз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бөренемен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау; балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. "Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Допты қолға жеңіл ұстап, нысанаға дәлдеп лақтыруды үйрету.		Дене шынықтыру "Домалайды алмалар". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын үйрету. "Қоян" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Бірінің артынан бірін тұрғызып, қоян сияқты жүгіріп кеп, сәбізді жегендей қимыл көрсету керектігін және жүруді үйрету.

Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.

Менсеріндегі Сид

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 07.10 - 11.10.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		07.10.24	08.10.24	09.10.24	10.10.24	11.10.24
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі) (орамалмен) 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып, "тауып ал" дейді. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылу, қолдарын созу, орамалдарын умаждап "жуамыз" дейді. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).				

		3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалдармен беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). (дербес әрекет, дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Домалайды алмалар". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру;	Дене шынықтыру "Допты домалатайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру.		Дене шынықтыру "Домалайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жзу.				

Менсерінді Сәид

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 14.10 - 18.10.2024 ж.

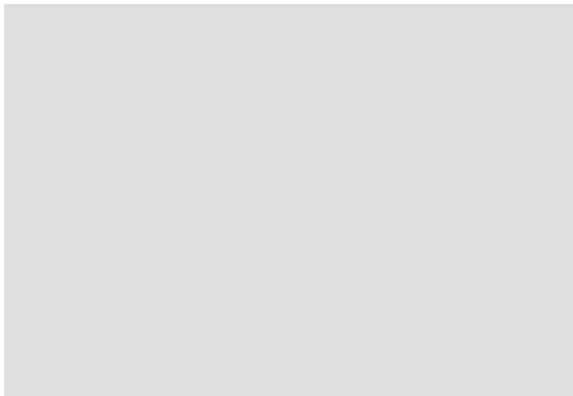
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		14.10.24	15.10.24	16.10.24	17.10.24	18.10.24
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға сыятын текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып, текшелерді көрсетіп: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы текшелер көкірек тұсында				

		2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп: "Міне! " "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алдына созып: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қолдағы текшелер көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып алақандарын ашу "Міне!" дейді (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру, дербес әрекет)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Ғажап күздің сыйлығы". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.	Дене шынықтыру "Күз қандай?" Мақсат-міндеттері. Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық шеңберлермен жалпы дамыту жаттығуларын жасауға ынталандыру; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау. "Әдемі жүреміз" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Түзу сызықтың бойымен жүруді үйрету.		Дене шынықтыру "Айнала алтын күз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру, тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру, қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті қорытындылау. "Орнынды тап" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Бірлесіп ойын ойнауды үйрету, жылдам жүгіру дағдысын дамыту.	

Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.

Тікасеріндегі



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 21.10 - 25.10.2024ж.

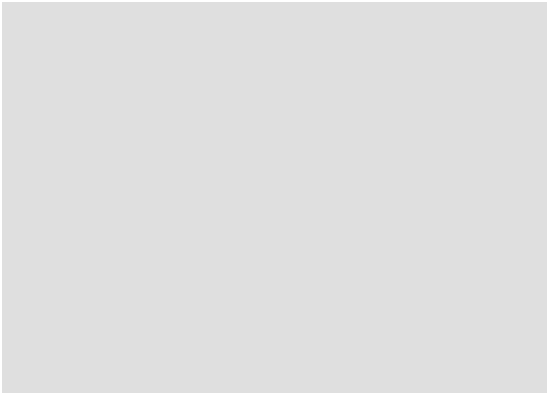
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		21.10.24	22.10.24	23.10.24	24.10.24	25.10.24
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы	08.00 -					

жаттығу	08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға сыятын текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып, текшелерді көрсетіп: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы текшелер көкірек тұсында 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп: "Міне!", "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алдына созып: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қолдағы текшелер көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып алақандарын ашу "Міне!" дейді (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру, дербес әрекет)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Нанның құдіреті". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді жүруге үйрету және допты лақтыру, қағып алу	Дене шынықтыру "Ас - адамның арқауы". Мақсат-міндеттері. Балаларды педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру, шеңбер құрау қабілеттерін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді түрде жүру, допты лақтыру және қағып		Дене шынықтыру "Нан бар жерде ән бар". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру дағдыларын жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді түрде жүру; допты лақтыру және қағып алу дағдыларын бекіту.	

		дағдысын жетілдіру. "Чемпион" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Балаларға еңіс тақтайдың үстімен жүруді үйрету.	алу дағдыларын дамыту.			
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексерісдегі Сәуір



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

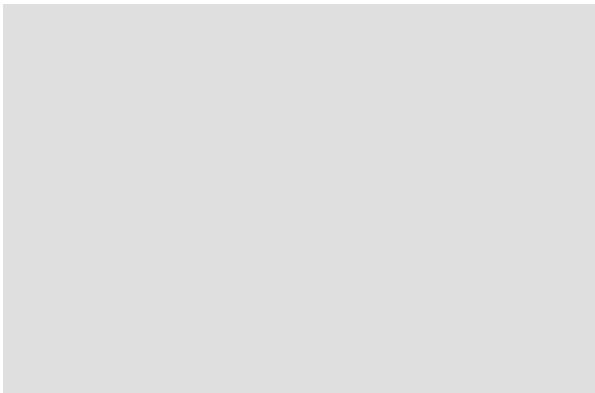
Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 28.10 - 01.11.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		28.10.24	29.10.24	30.10.24	31.10.24	01.11.24
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	"Қуыршақпен ойнаймыз". Бастапқы қалып тік тұру, аяқ алшак, қуыршақ төменде. 1-2 қуыршақты алға ұстау, жоғары көтеру (Зрет). 3-4 бастапқы қалып.				

		Аяқ алшақ, қуыршақ алда. 1-2 денені оңға, солға бұру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қуыршақты кеудеде ұстау. 1-4 алға еңкею - "Қуыршақтар билейді". 5-6 бастапқы қалыпқа келу (3рет). Бастарқы қалып 1-2- отырып қуыршақты еденге қою. 3-4 тік тұру, Қуыршақпен оңға, солға айналу (2 реттен). (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Торғай секіреді". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.	Дене шынықтыру "Екі аяқпен секіреміз". Мақсат-міндеттері. Балаларды әртүрлі бағытта жылдам және баяу қарқынмен жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруді үйрету.	25 қазан - Республика күні	Дене шынықтыру "Торғай секілді секіреміз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қысып ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңгі Сәид



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 04.11 - 08.11.2024ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.11.24	05.11.24	06.11.24	07.11.24	08.11.24
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	"Қуыршақпен ойнаймыз". Бастапқы қалып: тік тұру, аяқ алшак, қуыршақ төменде. 1-2 қуыршақты алға ұстау, жоғары көтеру (Зрет). 3-4 бастапқы қалып.				

		Аяқ арасы алшақ, қуыршақ алда. 1-2 денені оңға, солға бұру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қуыршақты кеудеде ұстау. 1-4 алға еңкею. "Қуыршақтар билейді". 5-6 бастапқы қалыпқа келу (Зрет). Бастапқы қалып: 1-2 отыру, қуыршақты еденге қою. 3-4 тік тұру, Қуыршақпен оңға, солға айналу (2 реттен). (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Жомарт қораз". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еденде тұрған тақтаймен өрмелеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын үйрету.	Дене шынықтыру "Қораз секілді қанат қағайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру; қораз туралы білімдерін толықтыра отырып, қораздың дауысын тыңдату.		Дене шынықтыру "Өрмелейік, қане біз". Мақсат-міндеттері. Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Тексерілді: [Signature]

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 11.11 - 15.11.2024ж.

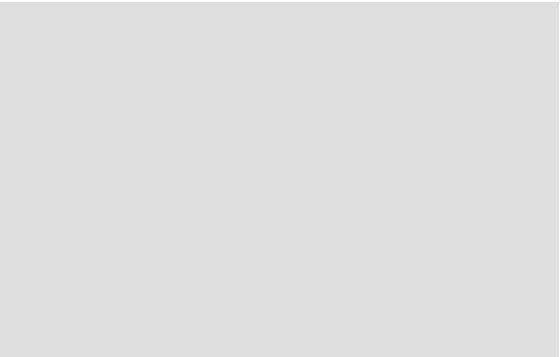
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.11.2024	12.11.2024	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға сыятын текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып, текшелерді көрсетіп: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы текшелер көкірек тұсында 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп: "Міне!", "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алдына созып: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қолдағы текшелер көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып алақандарын ашу "Міне!" дейді (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру, дербес әрекет)				
Ұйымдаст ырылған іс- әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдаст ырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Машина зырылдап жүреді". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету.	Дене шынықтыру "Рулімізді бұрайық". Мақсат-міндеттері. Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу дағдыларын дамыту.		Дене шынықтыру "Зу-зу етіп көшеде". Мақсат-міндеттері. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрттағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
------------------	-----------------	---

Масеріңгі Сәді



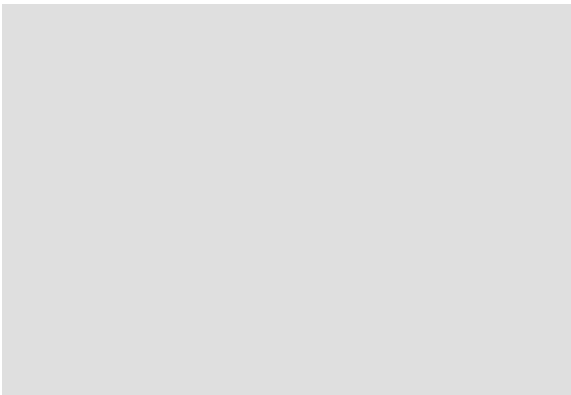
**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 18.11 - 22.11.2024ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.11.24	19.11.24	20.11.24	21.11.24	22.11.24
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға сыятын текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып, текшелерді көрсетіп: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы текшелер көкірек тұсында				

		2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп: "Міне!", "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алдына созып: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қолдағы текшелер көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып алақандарын ашу "Міне!" дейді (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру, дербес әрекет)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Машина зырылдап жүреді". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету.	Дене шынықтыру "Рулімізді бұрайық". Мақсат-міндеттері. Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу дағдыларын дамыту.		Дене шынықтыру "Зу-зу етіп көшеде". Мақсат-міндеттері. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрттағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 25.11 - 29.11.2024ж.

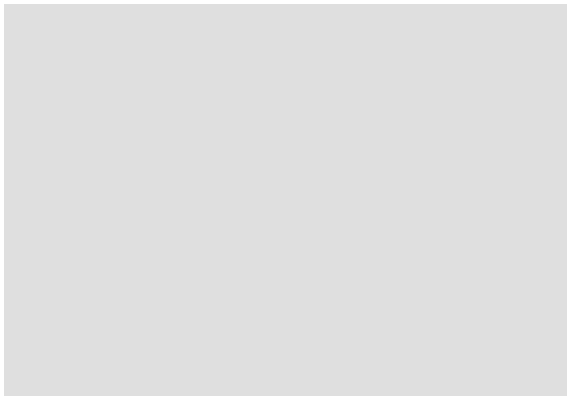
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		25.11.24	26.11.24	27.11.24	28.11.24	29.11.24
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға сыятын текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып, текшелерді көрсетіп: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы текшелер көкірек тұсында 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп: "Міне!", "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алдына созып: "Міне!" дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қолдағы текшелер көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып алақандарын ашу "Міне!" дейді (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру, дербес әрекет)				
Ұйымдаст ырылған іс- әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдаст ырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Сұр көжек". Мақсат-міндеттері. Балаларға бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ- қолды бірге қозғалтып, саппен еркін жүгіруді үйрету.	Дене шынықтыру "Қоян секілді секірейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын бірге жасап, саппен еркін жүгіру дағдыларын дамыту; екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ		Дене шынықтыру "Еркін жүгіреміз". Мақсат-міндеттері. Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	

			құрсауға секіру дағдыларын калыптастыру.		"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Бір қатарда еркін жүгіруді үйрету.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Асан



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: **02.12 - 06.12.2024ж.**

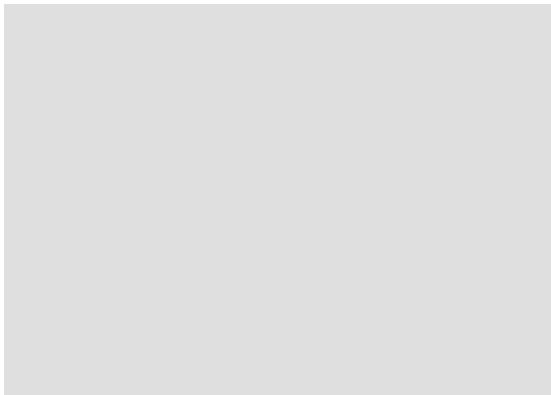
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		02.12.24	03.12.24	04.12.24	05.12.24	06.12.24
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "Желбіре!" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "Желбіре!" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "Жаса!" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ арасы алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "Тербе!" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге ұстау, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Бауырсақ әлемі". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, сапта еркін жүгіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу	Дене шынықтыру "Бауырсақ секілді көңілді жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру дағдыларын әрі қарай		Дене шынықтыру "Жылан тәрізді болайық". Мақсат-міндеттері. Балаларға бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, сапта еркін жүгіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу	

		дағдысына үйрету.	дамыту; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникасын жетілдіру.		техникасын дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Сәид



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы«Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 09.12 - 06.12.2024ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.12.2024	10.12.2024	11.12.2024	12.12.2024	13.12.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.				

		1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Тақырыбы Төрт тағандап еңбектеу". Мақсат-міндеттері: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету		Тақырыбы "Сапты бұзбай еңбектейміз". Мақсат-міндеттер: балаларды көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіруге; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету		Тақырыбы "Озаттар эстафеталары". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңгі Сид

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.12 - 20.12.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.12.2024	17.12.2024	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).				

		3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Тәуелсіз елім" Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге үйрету.	Дене шынықтыру "Жайна елім менің!" Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын орындау; жүгіру кезінде балалардың бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге жаттықтыру және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларын жетілдіру.		Дене шынықтыру "Мен - чемпион". Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісді Сәлім

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23.12 - 27.12.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар. 1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау);				

		2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"			
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15		Дене шынықтыру "Жаңа жыл, жаңа нұр!" Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдысын қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіруге үйрету.		Дене шынықтыру "Қош келдің, Жаңа жыл!" Мақсат-міндеттер. Балаларда белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру техникасын дамыту.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.			
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.			

Менсеріндігі Сид

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 30.12- 03.01.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		30.12.2024	31.12.2024	01.01.2025	02.01.2025	03.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар. 1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау;				

		2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Жаңа жыл құтты болсын!" Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру іскерліктерін дамыту; жүгіру кезінде балалар бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларына жаттықтыру.	Дене шынықтыру "Қалай сырғанайтынымызды көрсетейікші". Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру.		Дене шынықтыру "Қыста дөңнен сырғанаймыз". Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру іскерліктерін жетілдіру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді сүй

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 06.01 - 10.01.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		06.01.2025	07.01.2025	08.01.2025	09.01.2025	10.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).				

		2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15			Қысқы демалыс. Қимылды ойын. «Аңшы мен қояндар» Мақсат-міндеттер: Қос аяқпен секіруге және оң қолмен сол қолды кезектеп допты лақтыра білуге үйрету. Кеңестікті бағдарлай білу дығдысын қалыптастырады.		Қысқы демалыс. сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)
Серуен	11.10 -	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-				

	12.10	қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.

Мексеріңгі Рәис

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 13.01 - 17.01.2025ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.01.2025	14.01.2025	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.				

		2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Ақшақарлар билейді". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.	Дене шынықтыру "Әдемі билейміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда еденге тігінен тұрған кұрсаудан еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде епті болуға тәрбиелеу; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.		Дене шынықтыру "Ақшақарлар секілді билейміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру іскерліктерін дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Тексерілді

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 20.01 - 24.01.2025ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар. 1. "Биік үй саламыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет). 2. "Кірпіштерді қалаймыз" жаттығуы. Бастапқы қалып отырып аяқты бірге ұстау, қол тізеде. 1 - оң жаққа бұрылып, еденді текшемен ұру "Кірпіштерді қалаймыз" деп айтқызу.				

		2 - бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады). 3. "Шеге қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - жерге отырып, текшелермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет). (мәдени-гигиеналық дағдылар, дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Орман аңдарының іздері". Мақсат-міндеттер. Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру; жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларын жетілдіру; балалардың еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру икемділіктерін, қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, дене тепе-теңдігін сақтау ептілігін дамыту.	Дене шынықтыру "Қай аңның ізі?" Мақсат-міндеттер. Балаларды түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру іскерліктерін дамыту; жұп болып орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; екі топқа бөліп, еңіс тақтайдың үстімен белгіленген межеге дейін жоғары және төмен аю сияқты жүру; ұйымдастырылған іс-әрекетін пысықтау.		Дене шынықтыру "Құстарға жем шашайық". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыра білуге үйрету; допты алысқа лақтыру техникасының дағдыларын меңгерту; допты лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру. Балалардың допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыра білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, допты алысқа лақтыра білу ептілігін дамыту; допты лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін қалыптастыру; оқу қызметінде белсенділіктерін көтеру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
------------------	-----------------	---

Менсеріңгі Сәуір

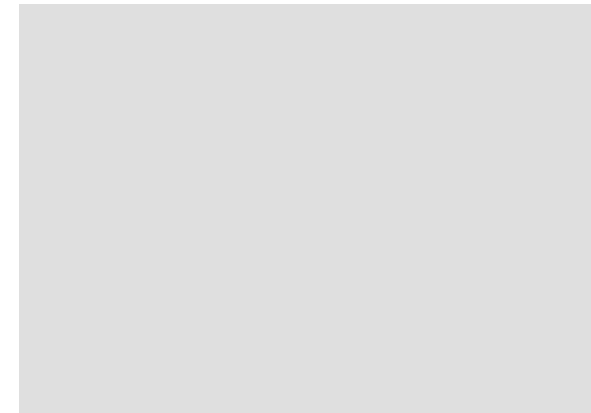
Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: ««Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 27.01 - 31.01.2025ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.01.2025	28.01.2025	29.01.2025	30.01.2025	31.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.				

		2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Суықторғай". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.	Дене шынықтыру "Біз құстарды аялаймыз!" Мақсат-міндеттер. Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникаларын жетілдіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларына үйрету.		Дене шынықтыру "Құстарға жем шашайық". Мақсат-міндеттер. Балаларда гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді Сәид



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.02 - 07.02.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		03.02.2025	04.01.2025	05.02.2025	06.02.2025	07.02.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.				

		1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Домаланған кірпі". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі	Дене шынықтыру "Сырғанаймыз шанамен". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі		Дене шынықтыру "Допты қақпа арқылы домалатамыз". Мақсат-міндеттер.	

		шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалатуға үйрету; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жүру дағдысын жетілдіру.	шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.		Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісқы

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.02 - 14.02.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		10.02.2025	11.02.2025	12.02.2025	13.02.2025	14.02.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.				

		2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Ұшқыш болам самғайтын". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсуге үйрету.	Дене шынықтыру "Солдат болам кезінде". Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдысын қалыптастыру; тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыруға үйрету; дене шынықтыру жабдықтары мен құралдарын пайдалану қызығушылықтарын арттыру.		Дене шынықтыру "Аэродром". Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Тексерілді

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 17.02 - 21.02.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		17.02.2025	18.02.2025	19.02.2025	20.02.2025	21.02.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.				

		2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Үш аяқты тұлпарым (велосипед)". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жетуге үйрету; қойылған заттардың арасынан "жылан" жүріспен жүруге жаттықтыру.	Дене шынықтыру "Велосипедтер зырылдайды". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруды үйрету; балаларды зерек болуға және бір-біріне қажетіне қарай көмек беруге үйрету.		Дене шынықтыру "Велосипед теуіп көрдіңдер ме?" Мақсат-міндеттер. Балаларда екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету жаттығуын және қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру техникаларын бекіту; гимнастикалық шеңбердің арасынан өту іскерліктерін дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді' Сәид

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.02 - 28.02.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		24.02.2025	25.02.2025	26.02.2025	27.02.2025	28.02.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.				

		3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Салауатты өмір". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жетуге үйрету.	Дене шынықтыру "Шынықсақ - шымыр боламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларда отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету және екінші 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникаларын дамыту; спорт және денсаулық туралы білімдерін толықтыра отырып, спортпен шұғылдануға ынталандыру.		Дене шынықтыру "Кенгуру секілді секіреміз". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; балаларда бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Тіксерілді

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.03 - 07.03.2025ж

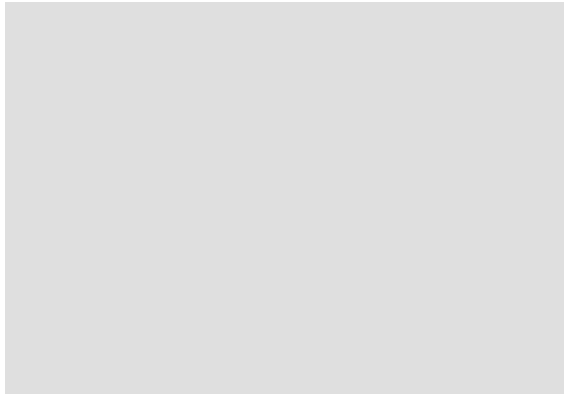
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		03.03.2025	04.03.2025	05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.				

		1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Қарлығаштай қайратты". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен тізе мен	Дене шынықтыру "Қайратты боламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларда бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу және бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге		Дене шынықтыру "Биік секіреміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірден, шеңберге қайта тұру, саптағы өз орнын табу; екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге үйрету; дене жаттығуларына	

		саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеуге үйрету.	табанмен түсу жаттығуларын жасаудғы дағдыларын дамыту.		қызығушылықтарын дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Сид



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 10.03 - 14.03.2025ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).				

		1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Таза бұлақ". Мақсат-міндеттер.	Дене шынықтыру "Көктемгі жылғалар". Мақсат-міндеттер.		Дене шынықтыру "Таза бұлақтай таза болайық!"	

09.00 - 11.00		Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету.	Балаларды доғаның астымен өрмелеуге; тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүруге үйрету; балаларды жануарлардың қимылдарына еліктеп, қимыл ойындарын ойнауға қызығушылықтарын ояту.		Максат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеуге; тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтауға үйрету; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу дағдыларын пысықтау.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді сүй

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 17.03 -21.03.2025ж.

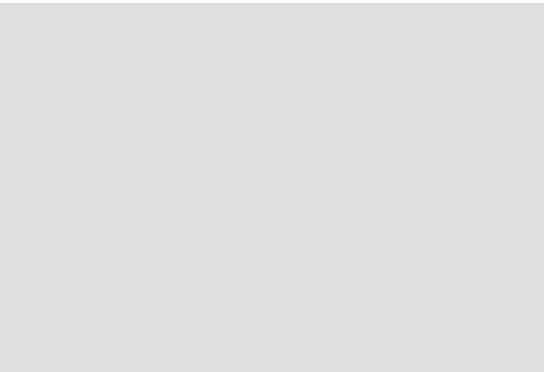
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		17.03.2025	18.03.2025	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру. 2. Бастапқы қалып: қолды кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату.				

		2.1. Қолдарын алға созып, қарағай бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою. Дененің жоғарғы бөлігін қатты имеуге тырысу керек. 3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру. (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Наурыз келді, алақай!" Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен бір-бірінің қолынан ұстап жүгіруге үйрету; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету.	Дене шынықтыру "Наурыз құтты болсын!" Мақсат-міндеттер. Балаларда тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын жетілдіру		Дене шынықтыру "Наурыз мерекесі келді". Мақсат-міндеттер. Балаларда көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету; бір орыннан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту; құм салынған қапшықшаны оң және сол қолымен алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
------------------	-----------------	---

Менсеріңгі Сәді



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 24.03 -28.03.2025ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		24.03.2025	25.03.2025	26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру.				

		2. Бастапқы қалып: қолды кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату. 2.1. Қолдарын алға созып, қарағай бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою. Дененің жоғарғы бөлігін қатты имеуге тырысу керек. 3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру. (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Көктемгі демалыс.	Көктемгі демалыс.		Көктемгі демалыс.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Сәлім

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 31.03 - 04.04.2025ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
			31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.				

		2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"			
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15		Дене шынықтыру "Айгөлек, би билейміз дөңгелеп!" Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.		Дене шынықтыру "Өнерлі балалармыз". Мақсат-міндеттер. Балаларда өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу дағдыларын қалыптастыру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; балаларда алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.			
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.			

Тексерілді

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 07.04 - 11.04.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		07.04.2025	08.04.2025	09.04.2025	10.04.2025	11.04.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.				

		2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Ғарыш деген ғажайып". Мақсат-міндеттер. Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.	Дене шынықтыру "Ғажайып ғарыш". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жіптен екі аяқпен секіруге үйрету.		Дене шынықтыру "Айтшы, ғарыш алыс па?" Мақсат-міндеттер. Балаларды тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру дағдысын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру; негізгі қимылдарды орындауға ынталандыру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексерісегі Аманжол

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 21.04 - 25.04.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		21.04.2025	22.04.2025	23.04.2025	24.04.2025	25.04.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).				

		2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Ғарыш деген ғажайып". Мақсат-міндеттер. Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.	Дене шынықтыру "Жер-ана құшағында". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қапшаны басына қойып, тіке жүруге үйрету.		Дене шынықтыру "Жер-Ананы қадірлейік!" Мақсат-міндеттер. Балаларды екі аяқпен секіруге (аяқтар алшақ) үйрету; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты тордан өткізе лақтыру іскерліктерін дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Аманжол

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 28.04 - 02.05.2025ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		28.04.2025	29.04.2025	30.04.2025	01.05.2025	02.05.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып.				

		1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Талшықтай талшыбық". Мақсат-міндеттер. Балаларда арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын жетілдіру; қимыл белсенділігін дамыту.	Дене шынықтыру "Талшыбық". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге жаттықтыру.			
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңгі Сәуір

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: ««Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 05.05 - 09.05.2025
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		05.05.2025	06.05.2025	07.05.2025	08.05.2025	09.05.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығуы. "Зырылдауық" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. - қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р"деп айту.				

		- қолды екі жаққа созу. - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. - бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3-4- бастапқы қалыпқа келу. "Сипаттаймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. - оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау. - 4-5 рет еркін тыныс алу. "Өкшемізге қараймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). - 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. - 3-4- бастапқы қалыпқа келу. (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Соғамын барабанымды". Мақсат-міндеттер. Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіруге үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу	Дене шынықтыру "Барабан дабылы". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және		Дене шынықтыру "Соқ, барабан!" Мақсат-міндеттер. Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа лақтыру	

		дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	отыруға үйрету; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіруге жаттықтыру.		іскерліктерін жетілдіру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңгі Сәуір

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы:3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.05 - 16.05.2025ж.

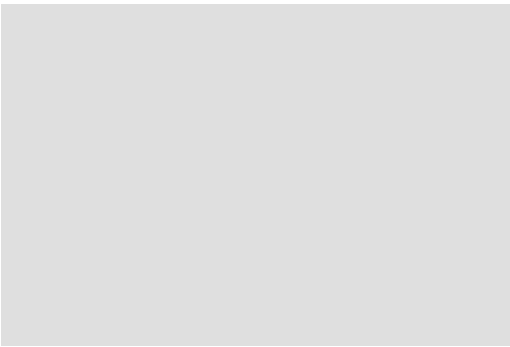
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		12.05.2025	13.05.2025	14.05.2025	15.05.2025	16.05.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығуы. "Зырылдауық" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. - қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р"деп айту. - қолды екі жаққа созу.				

		- бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. - бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3-4- бастапқы қалыпқа келу. "Сипаттаймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. - оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау. - 4-5 рет еркін тыныс алу. "Өкшемізге қараймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). - 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. - 3-4- бастапқы қалыпқа келу. (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Соғамын барабанымды". Мақсат-міндеттер. Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіруге үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; оқу	Дене шынықтыру "Барабан дабылы". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға үйрету; тұрған заттың		Дене шынықтыру "Соқ, барабан!" Мақсат-міндеттер. Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	

		қызметін пысықтау.	басына допты тигізу арқылы жоғары секіруге жаттықтыру.			
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексесіндегі Аманжол



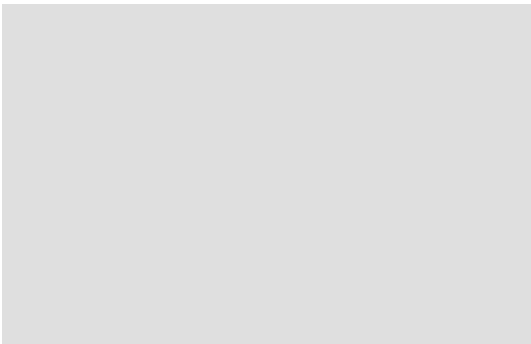
**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 19.05 - 23.05.2025ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
		19.05.2025	20.05.2025	21.05.2025	22.05.2025	23.05.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).				

		2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Көктемгі гүлдер". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; топ бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіруге үйрету.				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15-13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай- бақшасы
Іс-әрекет:Дене шынықтыру
Тобы: «Алан» «Арлан» «Маулен» ортаңғы тобы
Балалардың жасы:3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 26.05 - 30.05.2025ж.
Дене шынықтыру нұсқаушы: Бекжігіт Ж

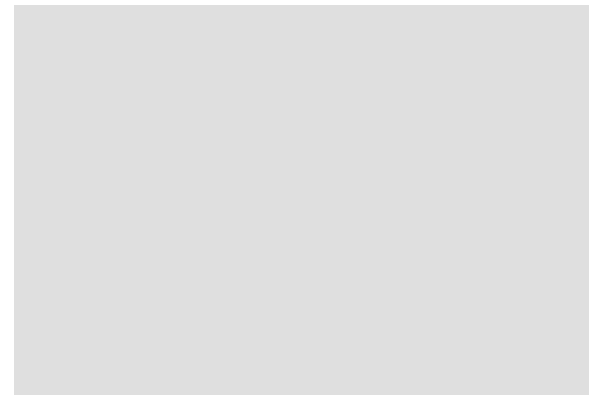
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
		26.05.2025	27.05.2025	28.05.2025	29.05.2025	30.05.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы	08.00 -	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен).				

жаттығу	08.45	1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). (дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Дене шынықтыру "Зырылдайды трактор". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық доғаға кезек адыммен өрмелеп шығуға үйрету; шеңбердің ішіне және сыртына секіруге	Дене шынықтыру "Гүлдей жайнап бәріміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.		Дене шынықтыру "Көркі ғажап көктем". Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	

		жаттықтыру.				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Өзіндік жұмыс	12.15- 13.00	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді сүй

«Мағжан» бөбекжай-бақшасы

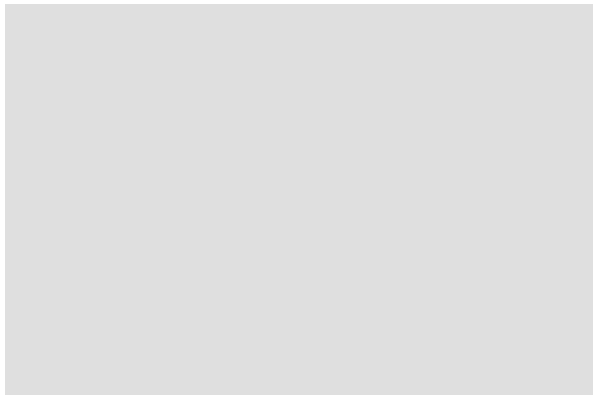


«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек тобы

Перспективалық жоспар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Таубай П

2024-2025 оқу жылы



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан » бөбекжай-бақшасы

Топ:«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	Тақырыбы: 1.Ұйымшыл балалар 2.Достар жұптары 3.Бір орнынан биікке секіру.

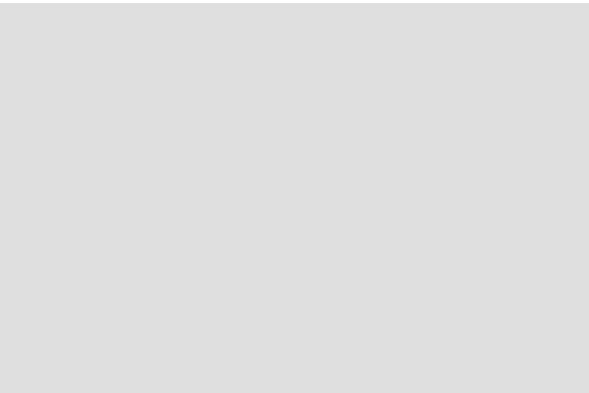
		4. "Қатардан қалма". 5."Қатарда жүру түрлері". 6. Бір орыннан биікке секіру 7"Шынықсаң - шымыр боласың". 8.Біз алғырмыз 9.“Бір орнынан биікке секіру". 10.Кедергіден өту амалдары 11.Кедергіден өту ойындары 12.Саршұнақтай жылдам болайық 13.Күздің қызықтары - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;
--	--	--

		- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс
--	--	--

		ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.
--	--	---

		Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
	Жүзу (жүзу бассейні болған кезде)	Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру,

		судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.
--	--	---



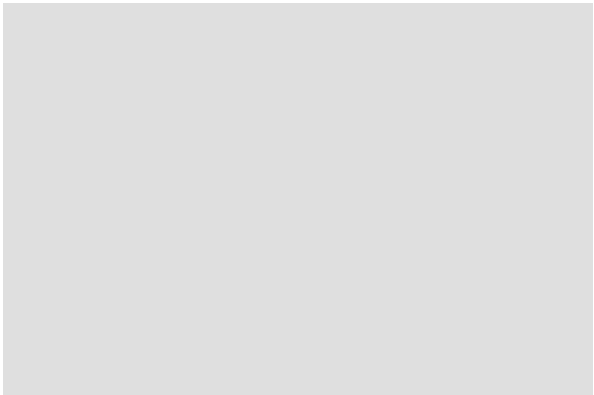
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан » бөбекжай-бақшасы
Топ:«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар
Балалардың жасы: 4 жастан., 2024-2025 оқу жылы.
Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан айы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	Тақырыбы 1.Күзгі жолдар үстіндегі ойындар 2.Еңіс тақтай үстімен жүрелеп жүру 3.Тақтайдың үстімен қалай жүреміз

		4.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 5.Допты қақпаға дәлдеп домалату 6.Епті баламыз 7.Мергендер жарысы 8.Алға жүрелеп жүру 9.Арақашықтықты сақтау 10.Саптарда кім бар 11.Кедергілерден секіру 12.Кедергілерден сүрінбей өтіп көр - балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; - дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік; - түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық
--	--	---

		қабілеттерін дамыту; - жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, саламатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу, - түрлі ұлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу. 2) жүгіру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру; 3) секіру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру; 20–25 см биіктіктен секіру; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см);
--	--	---



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан » бөбекжай-бақшасы

Топ:«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	Тақырыбы 1.Озамын десең зерек бол 2.Пингвин сияқты секіру 3.Сан түрлі секіре аламыз

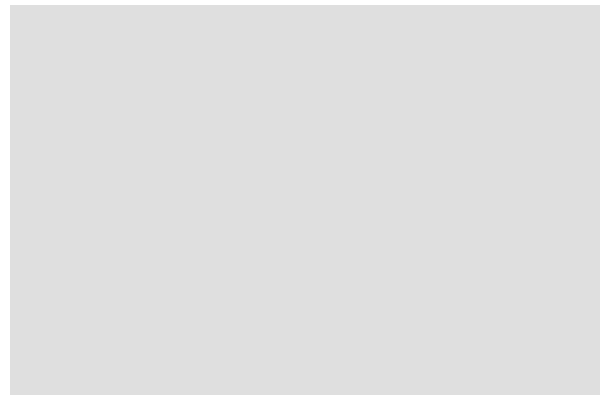
		4.Ойын шартын ұстанайық 5.Бір жанымен шапшаң қадаммен жүру 6.Аңдардың жүрісіне еліктейік 7.Ойын жүргізуші 8.Арқан астынан еңбектеу 9.Иілгіш боламыз 10.Қимылдарды қалай танимыз 11.Еңіс тақтайдың үстімен жүру 12.Тепе -теңдікті сақтайық 13.Досқа нені үйретемін - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту,
--	--	---

		салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп,
--	--	--

		жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға
--	--	--

		бұрылу. Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.
--	--	---

		Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	--



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан » бөбекжай-бақшасы

Топ:«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Тақырыбы 1.Төрт тағандап еңбектеу 2.Сапты бұзбай еңбектейміз 3.Озаттар эстафеталары 4.Тепе-теңдікті сақтап жүру 5.Шырша ойыншығын қолға ұстап

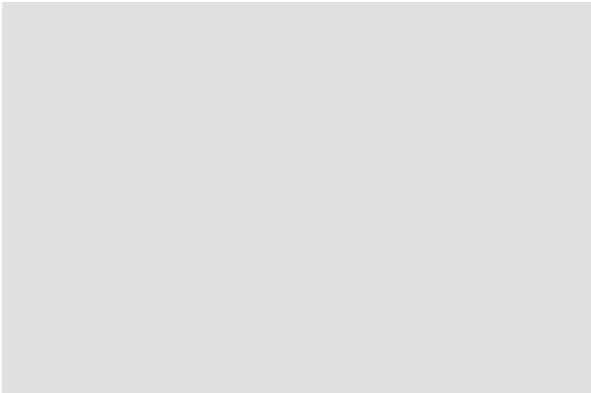
		6.Шеңбердегі қызықтар 7.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 8.Аяз-ата сыйлығына жетейік 9.Аяз-атамен ойындар 10.Қысқы ойындар 11.Қысқы эстафеталар 12.Аңшы мен қояндар - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;
--	--	---

		- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан
--	--	---

		екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен
--	--	---

		ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.
--	--	---

		Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	---



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан » бөбекжай-бақшасы
Топ:«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар
Балалардың жасы: 4 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттер
Қаңтар	Дене шынықтыру	Тақырыбы 1.Жыланша жорғалау 2.Қар үстіндегі жлдар 3.Қар атысайық

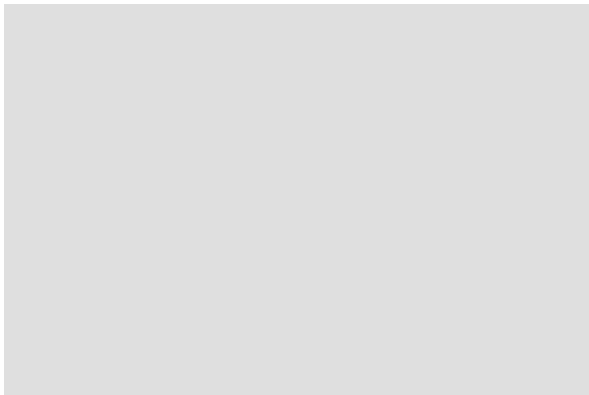
		4.Аңдардан ептіміз 5.Аңдарға еліктеп жүреміз,секіреміз 6.Аңдар туралы ойындар 7.Құстардай қайраттымыз 8.Жылдам және епті құстар 9.Қамқоршылар тобы 10.Допты екі қолымен лақтыру 11.Доппен жаттығулар түрлері 12.Доппен ойындар - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;
--	--	--

		- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек
--	--	---

		бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және
--	--	---

		қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды
--	--	--

		жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	--



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан » бөбекжай-бақшасы

Топ:«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі:Ақпан айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	Тақырыбы 1.Жыланша жорғалау 2.Қар үстіндегі жолдар

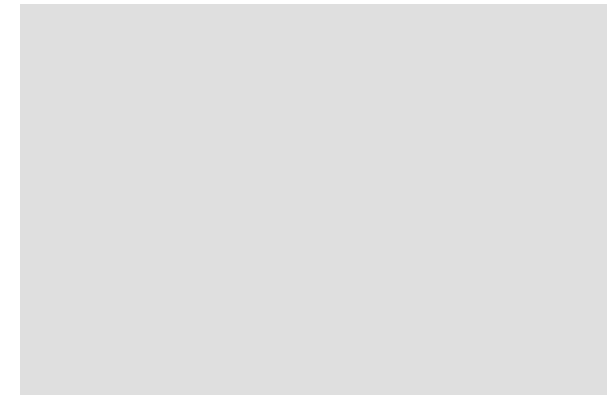
		3.Қар атысайық 4.Велосипед 5.Аяқпен жасалатын қимылдардың түрлері 6.Жүгірушілердің жарыстары 7.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу 8.Қол мен аяқтарымыз шымыр 9.Қанатпен тарту ойыны 10.Арқан үстімен адымдап жүру 11.Цирк атлеттерінің сайысы 12.Түрлі жолдармен жүре аламыз - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту,
--	--	--

		салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары
--	--	---

		көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі.
--	--	---

		Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды
--	--	--

		тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	---



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан » бөбекжай-бақшасы

Топ:«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі:Наурыз айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	Тақырыбы 1.Қапшықтарды нысанаға лақтыру 2.Қақпашы бола аламызба 3.Футбол ойыны 4.Аю сияқты алақан мен табанды тіреп еңбектеу

		5.Тауға шыққан альпенистер 6.Кімді мерген деп санаймыз 7.Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық 8.Цирк шатыры астында 9.Топқа ұпай жинайық 10.Құрсауға кірейік - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің
--	--	---

		жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.
--	--	---

		Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды
--	--	---

		кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	---

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан » бөбекжай-бақшасы

Топ:«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір айы, 2024-2025 оқу жылы.

Сәуір	Дене шынықтыру	Тақырыбы
		1.Құрсаумен жаттығулар 2.Құрсаумен жарыстар 3.Жермен еңбектеу 4.Жүру ,еңбектеу және секіру 5.Қимылдар тізбегін үзбе 6.Секіртпеден секіру

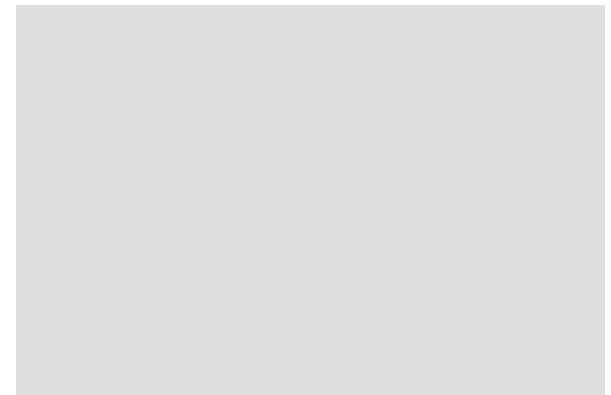
		7.Секіртпені игерейік 8.Бірігіп шеңбер құрайық 9.Допты ұстай алған кім 10.Ұзындыққа екпінмен секіру 11.Бақалар ойыны 12.Допты қабырғаға лақтыру 13.Доппен жаттығулар - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті
--	--	---

		сақтау. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға,
--	--	---

		солға бұрылу. Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды
--	--	--

		орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ
--	--	--

		табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	--



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мағжан » бөбекжай-бақшасы

Топ:«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	Тақырыбы 1.Допты ұстай алған кім 2.Кенгірудің қимылдарын қызықтайық 3.Түрлі жазықтықтарда бүйірлеп адымдау 4.Кімнің адымы нық

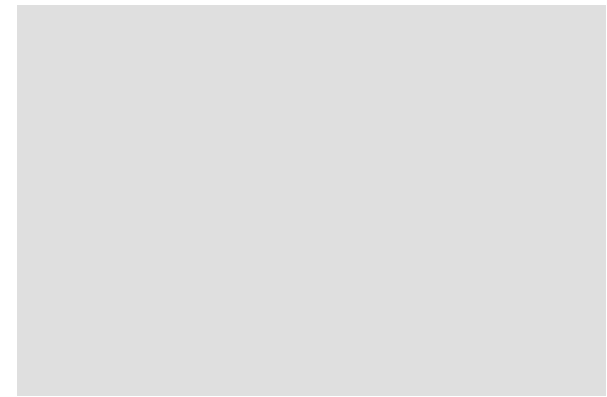
		5.Орындықта бүйірлік адыммен жүру 6.Жайдарлы жаздың ойындары 7.Қол мен аяғымызды шынықтырайық 8.Қол мен аяғымызды шынықтырайық 9.Етпетімен еңбектеу 10.Жәндіктерді бақылаймыз,еңбектейміз,жорғалаймыз 11.Жайдары жаздың ойындары - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;
--	--	--

		- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.
--	--	---

		Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.
--	--	---

		Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

«Мағжан» бөбекжай-бақшасы

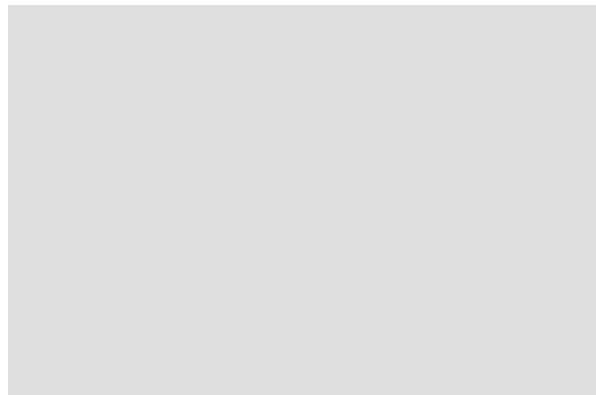


«Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек тобы

Тәрбиелеу -білім беру процесінің ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П

2024-2025оқу жылы



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 02-06 қыркүйек 2024

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		02.09.2024	03.09.02.2024	04.09.2024	05.09.2024	06.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.				

		1. Таяқшаны алға созу. 2. Оң қолды төмен түсіріп, сол -олдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру. 3. Таяқшаны алдыға созып ұстау. 4. Сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру. 5. Таяқшаны алдыға созып ұстау. 6. Бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, еденге қолды тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1. Оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау. 2. Сол аяқты оның қасына алып келу. 3. Оң аяқпен таяқшадан аттап, артқа бір адым жасау. 4. Сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1. Таяқшаны жоғары көтеру. 2. Оңға иілу. 3. Түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4. Бастапқы қалып. Сол жақпен дәл солай орындалады. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
--	--	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы: "Ұйымшыл балалар" Балаларды сапта бір-бірлеп жүру; заттар арасымен доптарды домалатуға үйрету; бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру		Тақырыбы: "Достар жұптары". Мақсат-міндеттері. Балаларға допты жоғары лақтыруды үйрету.		Тақырыбы: "Бір орнынан биікке секіру". Мақсат-міндеттері. Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруді үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді сені

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 09.09 - 13.09.2024ж.

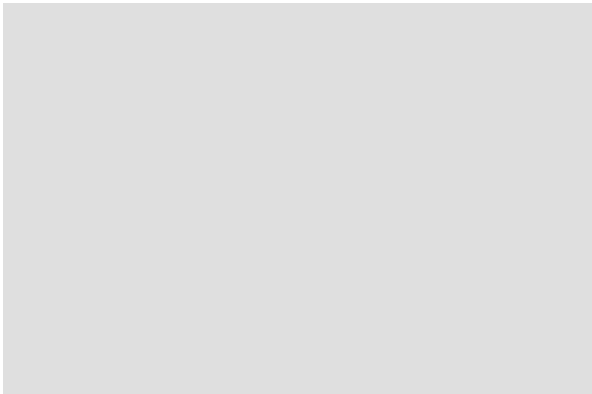
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.09.2024	10.09.2024	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1. Таяқшаны алға созу.				

		2. Оң қолды төмен түсіріп, сол -олдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру. 3. Таяқшаны алдыға созып ұстау. 4. Сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру. 5. Таяқшаны алдыға созып ұстау. 6. Бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, еденге қолды тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1. Оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау. 2. Сол аяқты оның қасына алып келу. 3. Оң аяқпен таяқшадан аттап, артқа бір адым жасау. 4. Сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1. Таяқшаны жоғары көтеру. 2. Оңға иілу. 3. Түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4. Бастапқы қалып. Сол жақпен дәл солай орындалады. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
Ұйымдастыр	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау

ылған іс- әрекетке дайындық						
Ұйымдастыр ылған іс- әрекет	09:15- 11:00	Тақырыбы "Қатардан қалма". Мақсат-міндеттері. Балаларды сапта бір- бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіруді үйрету.		Тақырыбы "Қатарда жүру түрлері". Мақсат-міндеттері. Балаларға қатарға бір-бірден тұру; жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын дамыту; орындықта көлденеңінен еңбектеуді үйрету.		Тақырыбы "Бір орнынан биікке секіру". Мақсат-міндеттері. Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруді үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексерісегі Аманжол



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.09 - 20.09.2024ж.

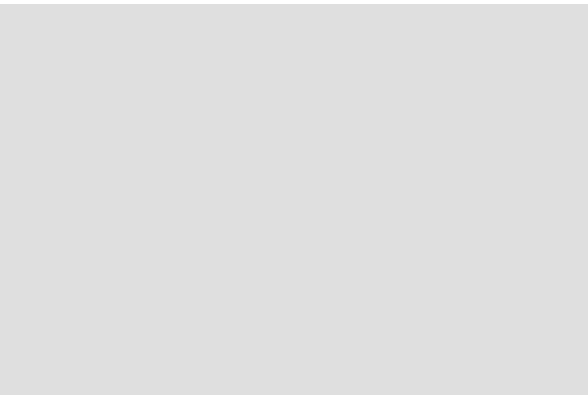
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П Ә.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
-------------	--------	----------	----------	----------	---------	------

		16.09.2024	17.09.2024	18.09.2024	19.09.2024	20.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1. Таяқшаны алға созу. 2. Оң қолды төмен түсіріп, сол -олдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру. 3. Таяқшаны алдыға созып ұстау. 4. Сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру. 5. Таяқшаны алдыға созып ұстау. 6. Бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, еденге қолды тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1. Оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау. 2. Сол аяқты оның қасына алып келу. 3. Оң аяқпен таяқшадан аттап, артқа бір адым жасау. 4. Сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1. Таяқшаны жоғары көтеру.				

		2. Оңға иілу. 3. Түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4. Бастапқы қалып. Сол жақпен дәл солай орындалады. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы: "Шынықсаң - шымыр боласың". "Мақсат-міндеттері. Балаларға құрсауларды домалатуды үйрету		Тақырыбы: "Біз алғырмыз". Мақсат-міндеттер. Балаларға аяқтың ұшымен жүгіруді; гимнастикалық орындықтың үстінде тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету		Тақырыбы: "Бір орнынан биікке секіру". Мақсат-міндеттері. Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруді үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексегінді Сәлім



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23.09 - 27.09.2024ж.

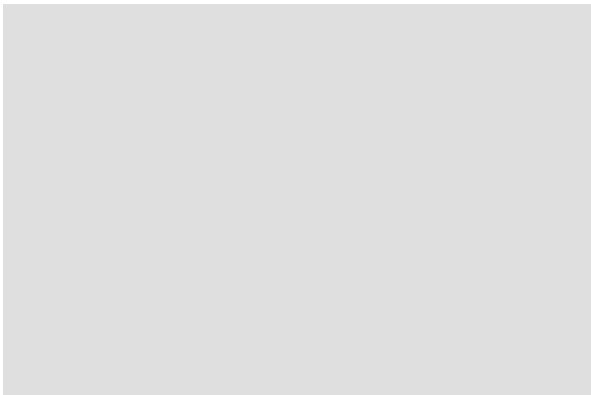
Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		23.09.2024	24.09.2024	25.09.2024	26.09.2024	27.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1. Таяқшаны алға созу.				

		2. Оң қолды төмен түсіріп, сол -олдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру. 3. Таяқшаны алдыға созып ұстау. 4. Сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру. 5. Таяқшаны алдыға созып ұстау. 6. Бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, еденге қолды тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1. Оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау. 2. Сол аяқты оның қасына алып келу. 3. Оң аяқпен таяқшадан аттап, артқа бір адым жасау. 4. Сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1. Таяқшаны жоғары көтеру. 2. Оңға иілу. 3. Түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4. Бастапқы қалып. Сол жақпен дәл солай орындалады. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
Ұйымдастырылған	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау

іс-әрекетке дайындық						
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Кедергіден өту амалдары". Мақсат-міндеттері. Балаларға бір орында тұрып секіру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуды (1,5 м қашықтықта) үйрету.		Тақырыбы "Кедергілерден өту ойындары". Мақсат-міндеттері. Балаларға тізені жоғары көтеріп жүгіруді үйрету		Тақырыбы "Саршұнақтай жылдам болайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексеріңді Сәуір



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 30.09 - 04.10.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		30.09.2024	01.10.2024	02.10.2024	03.10.2024	04.10.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып-жұмады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).				

		2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қойып, екі қолдарын да артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 3.1. Орындарында тұрып, бастарын оңға бұрады. 3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созады. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: екі аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 5.1. Қолдарын жандарында ұстап, бір орында тұрып, пингвин сияқты айналу. 5.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы: "Күздің қызықтары". Мақсат-міндеттері. Балаларға жүруді секірумен кезектестіруді үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап		Тақырыбы: "Күзгі жолдар үстіндегі ойындар". Мақсат-міндеттері. Балаларды кішкентай және үлкен қадаммен		Тақырыбы: "Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру". Мақсат-міндеттері. Балаларға сапта дене қалпын тік ұстап,

		өтуді үйрету		жүгіру; көлденең тақтайда еңбектеуді үйрету.		педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауды үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Асан

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 07.10 - 11.10.2024ж.

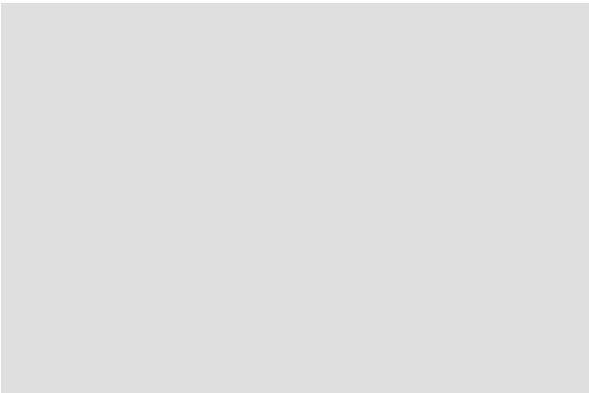
Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		07.10.2024	08.10.2024	09.10.2024	10.10.2024	11.10.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау.				

		4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бұғу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"

Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы: "Тақтайдың үстімен қалай жүреміз?" Мақсат-міндеттері. Балаларға екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыруды үйрету.		Тақырыбы: "Гимнастикалық қабырғаға өрмелейміз!" Мақсат-міндеттері. Балаларға сапта бір-бірден жүгіруді; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуді үйрету.		Тақырыбы: "Допты қақпаға дәлдеп домалату". Мақсат-міндеттері. Балаларды сапта денесін тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексеріңгі Аманжол



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 14.10 - 18.10.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		14.10.2024	15.10.2024	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1- таяқшаны алға созу.				

		2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау.
--	--	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы: "Епті баламыз". Мақсат-міндеттері. Балаларға табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеуді үйрету		Тақырыбы: "Мергендер жарысы". Мақсат-міндеттері. Балаларға саптағы орындарын өзгертіп қайта тұруды; 2–3 м қашықтықтан алға ұмтыла екі аяқпен секіруді үйрету.		Тақырыбы: "Алға жүрелеп жылжу". Мақсат-міндеттері. Алға жүрелеп жылжи отырып, екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап секіруді үйрету және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Асан

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 21.10 - 25.10.2024ж.

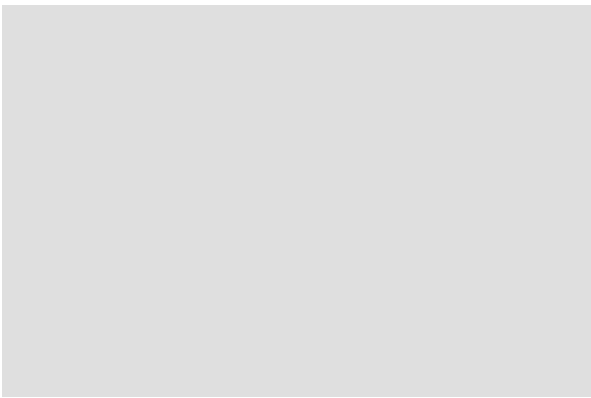
Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секірмежіп төменде.				

жаттығу		1-2 секірмежіпті жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру. 3-4 бастапқы қалып: аяқ арасын сәл ашып тұру, секірмежіп төменде. 1 оң жаққа бір қадам жасап, секірмежіпті жоғары көтеру. 2 оңға иілу. 3 тік тұру, секірмежіпті жоғары көтеру. 4 бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секірмежіпті екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2 отыру, секіртпені жоғары көтеру. 3-4 бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қою, секірмежіп иықта. 1 денені оңға бұру. 2 бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секірмежіпті арт жаққа ұстап тұру. Секірмежіпті алға қарай айналдырып, біраз үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыру, бір орында екі аяқты бірге қосып секіру. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"

Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы: "Арақашықты сақтау амалдары". Мақсат-міндеттері. Балаларға бұдыры бар тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауды; 1,5-2 метр арақашықтықтан кеглиерді қағып түсіруді үйрету.		Тақырыбы: "Саптарда кім бар?" Мақсат-міндеттері. Балаларға тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп алып, тақтай бойымен жүруді үйрету.		25 қазан Республика күні
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Асан



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 28.10 - 01.11.2024ж.

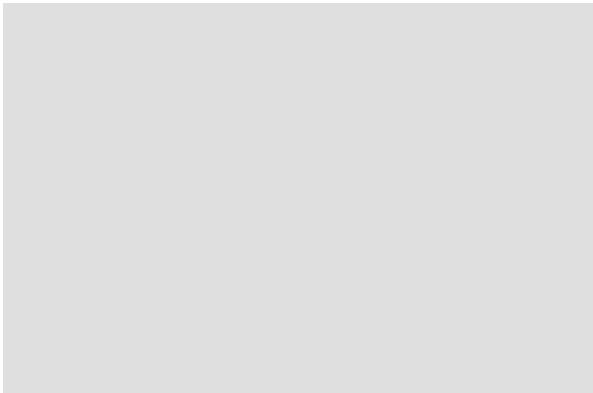
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024
Таңғы жаттығуғ	08:00	8Таңғы жаттығуға дайындық				

а дайынды қ		
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секірмежіп төменде. 1-2 секірмежіпті жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру. 3-4 бастапқы қалып: аяқ арасын сәл ашып тұру, секірмежіп төменде. 1 оң жаққа бір қадам жасап, секірмежіпті жоғары көтеру. 2 оңға иілу. 3 тік тұру, секірмежіпті жоғары көтеру. 4 бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секірмежіпті екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2 отыру, секіртпені жоғары көтеру. 3-4 бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қою, секірмежіп иықта. 1 денені оңға бұру. 2 бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секірмежіпті арт жаққа ұстап тұру. Секірмежіпті алға қарай айналдырып, біраз үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыру, бір орында екі аяқты бірге қосып секіру. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
Ұйымдас тырылған іс- әрекетке дайынды	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау

қ						
Ұйымдас тырылған	09:15- 11:00	Тақырыбы: "Кедергілерден секіру". Мақсат-міндеттері. Бір қатарға қойылған (5 м) кеглилердің арасымен оң және сол аяқпен кезек- кезек секіру дағдысын үйрету.		Тақырыбы: "Кедергілерден сүрінбей өтіп көр". Мақсат-міндеттері. Балаларға қимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіруді; допты екі қолымен ұстап, бастан асыра кедергінің үстінен лақтыруды үйрету		Дене шынықтыру: Озамын десең - зерек бол". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға бір- бірден сапқа тұруға; 1- 1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі' Аманжол



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: : 04.11 - 08.11.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру.				

		3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бұғу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
Ұйымдастырылған іс-	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"

әрекетке дайындық						
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Пингвин сияқты секіру". Мақсат-міндеттері. Құм салынған қапты басына қойып, текшелерден аттап өту және құм салынған қапты екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен бірге секіру дағдысын үйрету		"Сан түрлі секіре аламыз". Мақсат-міндеттері. Балаларға шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екінші аралығына өрмелеуді үйрету.		"Ойын шартын ұстанайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Магсерісгі Аманжол

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: : 11.11 - 15.11.2024ж.

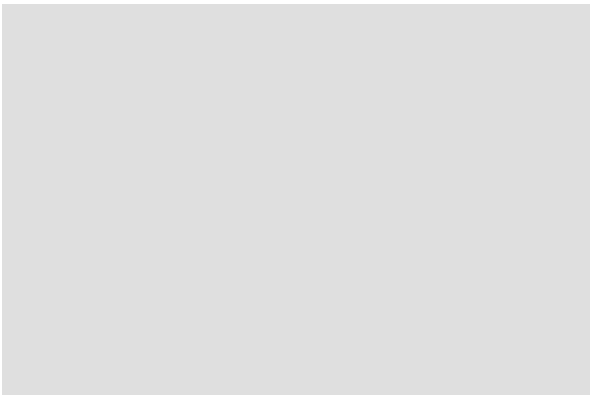
Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.11.2024	12.11.2024	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1- таяқшаны алға созу.				

		2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бұғу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
Ұйымдастырылған	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау

іс- әрекетке дайындық						
Ұйымдаст ырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	Тақырыбы Бір жанымен, шапшаң қадаммен жүру". Мақсат-міндеттері. Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтарына шалынбай, аяқ-қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруді үйрету.		Тақырыбы "Аңдардың жүрістеріне еліктейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды педагогтің нұсқаулары бойынша жүгіруге үйрету.		Тақырыбы: Ойын жүргізуші". Мақсат-міндеттері. Балаларға бір орында оңға және солға бұрылып секіруді; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуды (қатарынан 3–4 рет) үйрету. " .
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Тікасерісдегі 



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: : 18.11 - 22.11.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.11.2024	19.11.2024	20.11.2024	21.11.2024	22.11.2024
Таңғы жаттығуғ а дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары				

жаттығу		1.Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.2. Қолды алға көтеру. 1.3. Саусақарын бүгу, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. Қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшына көтерілу. 3.1. Екі аяқтың өкшесін кезек-кезек тоқылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу. (дене шынықтыру, дербес әрекет)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдас тырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	Тақырыбы "Арқан астынан еңбектеу". Мақсат-міндеттері. Биіктігі 40 см арқанның		Тақырыбы "Иілгіш боламыз". Мақсат-міндеттері. Балаларға жетекшімен ауыса		Тақырыбы "Қимылдарды қалай танымыз?" Мақсат-міндеттері. Балаларды 20-25 см

		астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу, 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру, гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру дағдыларын үйрету.		отырып жүгіруге; құрсаудан еңбектеп өтуді үйрету.		биіктікке секіру; гимнастикалық қабырғамен оңға, солға ауысу арқылы өрмелеуді үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексеріңгі Аманжол

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 25.11 - 29.11.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

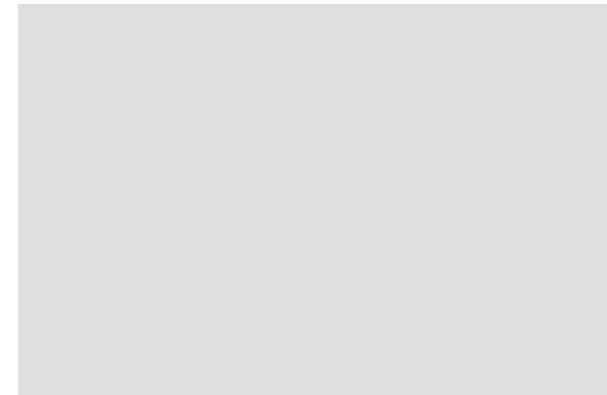
Күн тәртiбi	Уақыты	Дүйсенбi	Сейсенбi	Сәрсенбi	Четверг	Жұма
		25.11.2024	26.11.2024	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024
Таңғы жаттығуғ а дайынды қ	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негiзгi тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру.				

		3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бұғу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
Ұйымдас тырылған іс-	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау

әрекетке дайындық						
Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	Тақырыбы "Еңкіс тақтайдың үстімен жүру". Мақсат-міндеттері. Еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге, жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен екі аяқпен аттап, секіру және бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыруды үйрету. "Аю қалай жүгіреді?" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Екі топқа бөліну, бір сызыққа тұрғызу, белгіленген межеге дейін сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру.		Тақырыбы Тепе-теңдікті сақтайық". Мақсат-міндеттері. Балаларға қатарға екеуден тұруға; допты алысқа дәлдеп лақтыруды (3,5–6,5 м кем емес); сызықтардың арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Балалар кедергілерден "жылан" тәрізді жорғалап өтулері керек.		Тақырыбы "Досқа нені үйретемін?" Мақсат-міндеттері. Балаларға аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұруды; көлбеу тақтайдың үстімен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүруді үйрету. "Баскетбол" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Екі топқа бөліп, баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыруды үйрету
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				

Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.

Менсеріңгі Асан



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 02.12 - 06.12.2024ж.

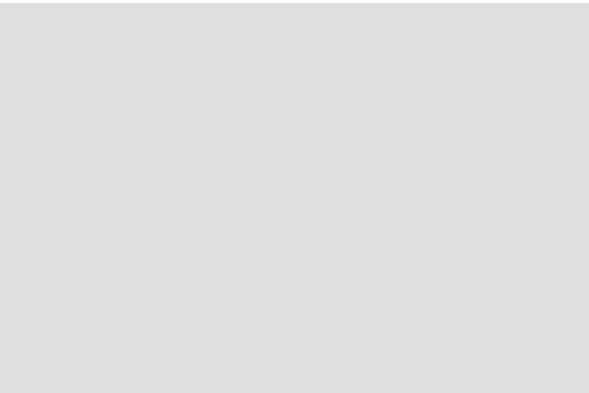
Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		02.12.2024	03.12.2024	04.12.2024	05.12.2024	06.12.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.				

		1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бұту, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
--	--	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Төрт тағандап еңбектеу". Мақсат-міндеттері: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету.		Тақырыбы "Сапты бұзбай еңбектейміз". Мақсат-міндеттер: балаларды көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіруге; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету.		Тақырыбы "Озағтар эстафеталары". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Аманжол



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 09.12 - 13.12.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

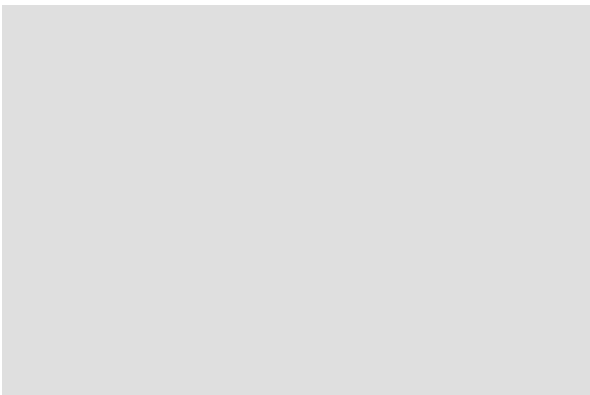
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.12.2024	10.12.2024	11.12.2024	12.12.2024	13.12.2024
Таңғы	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

жаттығуға дайындық		
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырыңға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру.

		2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекетке дайынды қ	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдас тырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	Тақырыбы Тепе-теңдікті сақтап жүру" . Мақсаты: қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау) және гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны		Тақырыбы "Шырша ойыншығын қолға ұстап". Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету. "Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны.		Тақырыбы Шеңбердегі қызықтар". Мақсат-міндеттер: балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету.

		бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. "Кім епті?" қимылды ойыны				
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мәсерісгі



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.12 - 20.12.2024ж.

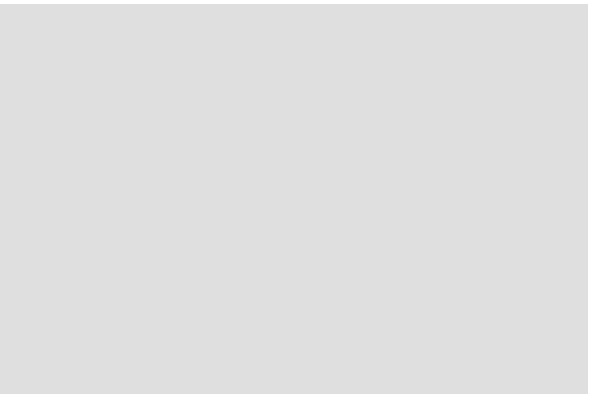
Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.12.2024	17.12.2024	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.				

		1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бұгу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
--	--	---

Ұйымдастырылған іс- әрекет	09:15- 11:00	16- желтоқсан Тәуелсіздік күні		Тақырыбы "Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу, гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларына үйрету.		"Аяз-Ата сыйлығына жетейік". Мақсат-міндеттер: балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, бөренемен жүруге; қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір- бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңгі Аманжол



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23.12 - 27.12.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.				

		1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бұту, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
--	--	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Аяз-атамен ойындар жарысы". Мақсат-міндеттер: балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге үйрету.		Тақырыбы "Қысқы ойындар". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды домалатуға үйрету		Тақырыбы "Қысқы эстафеталар". Мақсат-міндеттер: балаларды бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Сәид

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Балалардың жасы:4 жас

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма	Сенбі	Жексенбі
		30.12.2024	31.12.2024	01.01.2025	02.01.2025	03.01.2025 5	04.01.2025	05.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық						

Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ					
		Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу.	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып	1 - 2 қаңтар Жаңа жыл	1 - 2 қаңтар Жаңа жыл	3 қаңтар - 4 қаңтар 5 қаңтарға ауысты	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1- таяқшаны алға созу. 2- оң қолды төмен түсіру, сол қолдағы таяқшаны тік ұстау, жоғары көтеру. 3- таяқшаны алдыға созып ұстау. 4- сол қолды төмен түсіру, таяқшаны оң қолға ауыстыру, таяқшаны жоғары көтеру. 5- таяқшаны алдыға созып ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды

		Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау.	ұстау. 6- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына				шынтақтан бүгу, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, қолды еденге тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1- оң аяқпен таяқшадан аттау, алға бір адым жасау. 2 -сол аяқты оның қасына алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау,
--	--	--	--	--	--	--	---

		4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)	алып келу. 3- оң аяқпен таяқшадан аттау, артқа бір адым жасау. 4- сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау.				жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2- оңға иілу. 3- түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4- бастапқы қалып. Барлығын сол жағымен орындау. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
--	--	--	--	--	--	--	---

			(мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)					
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"						
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы Қимылды ойын. «Аңшы мен қояндар» Мақсат-міндеттер: Қос аяқпен секіруге және оң қолмен сол қолды кезектеп допты лақтыра білуге үйрету. Кеңестікті бағдарлай білу дығысын қалыптастырады.						Тақырыбы Қысқы демалыс. сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.						
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.						

Мексерісгісін Аманжол

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 06.01 - 10.01.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		06.01.2025	07.01.2025	08.01.2025	09.01.2025	10.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				

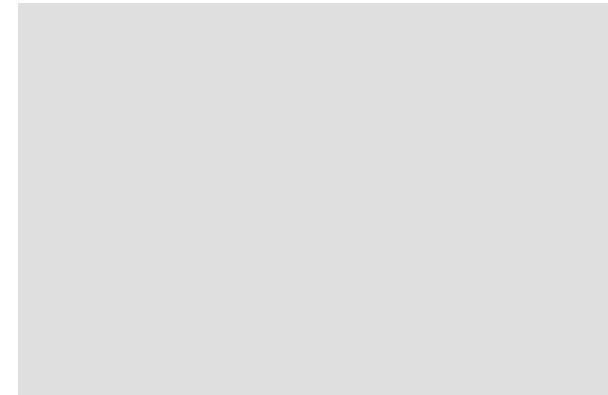
жаттығу						
		Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет	7 қаңтар Рождество мерекесі	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

		қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)	3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі	доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет	қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.
--	--	--	--	---	---

				қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)	қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)	(дене тәрбиесі)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Жыланша жорғалау". Мақсат-міндеттер: бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету. Математика негіздерінен ойын-жаттығу "Алыс және жақын жатқан қар".		Тақырыбы Дене тәрбиесі "Қар үстіндегі жолдар". Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету		Тақырыбы "Қар атысайық". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүруге; көлденең орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету.

		Мақсат-міндеттер: балаларды заттардың алыс не жақын қашықтықта тұруы ұғымдарымен таныстыру.				
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді сүйеді



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 13.01 - 17.01.2025ж.

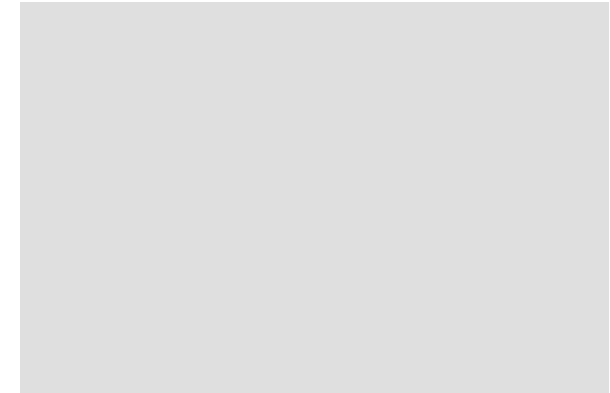
Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.01.2025	14.01.2025	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа				

		жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқyndату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқyndатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3-4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқyndы қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Аңдардан ептіміз". Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес		Тақырыбы Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз". Мақсаты-міндеттер: балаларды		Тақырыбы Дене тәрбиесі "Аңдар туралы ойындар".

		түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.		доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.		Мақсат-міндеттер: балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексесіндегі Сәуір



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: : 20.01 - 24.01.2025ж.

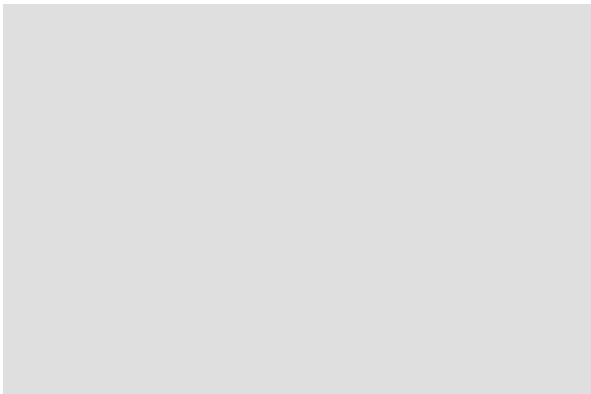
Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.				

		1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3-4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы Құстардай қайраттымыз". Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын		Тақырыбы "Жылдам және епті құстар". Мақсат-міндеттер: балаларды алға		Тақырыбы "Қамқоршылар тобы". Мақсат-міндеттер: балаларды допты

		нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.		ұмтыла секіруге; сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.		еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексерісгі' Асан



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 27.01 - 31.01.2025ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.01.2025	28.01.2025	29.012025	30.01.2025	31.01.2025
Таңғы жаттығуғ	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

а дайындық						
Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады. (дене тәрбиесі)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдас	09:15-	"Допты екі қолымен"		"Доппен"		Доппен ойындар".

тырылған іс-әрекет	11:00	лақтыру". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге дағдыландыру; педагогтің белгі беруі бойынша 1,5 мин қалыпты жағдайда жүгіруге үйрету.		жаттығулар түрлері". Мақсат-міндеттер: балаларды табанның ішкі жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету.		Мақсат-міндеттер: балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра лақтыруға үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Маасеріндегі Сұл

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.02 - 07.02.2025ж.

Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		03.02.2025	04.02.2025	05.02.2025	06.02.2025	07.02.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.				

		1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Жыланша жорғалау". Мақсат-міндеттер: бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету.	7 қаңтар Рождество мерекесі	Тақырыбы Дене тәрбиесі "Қар үстіндегі жолдар". Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету		Тақырыбы "Қар атысайық". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүруге; көлденең орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету.

Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.

Менсеріңгі Аманжол

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.02 - 14.02.2025ж.

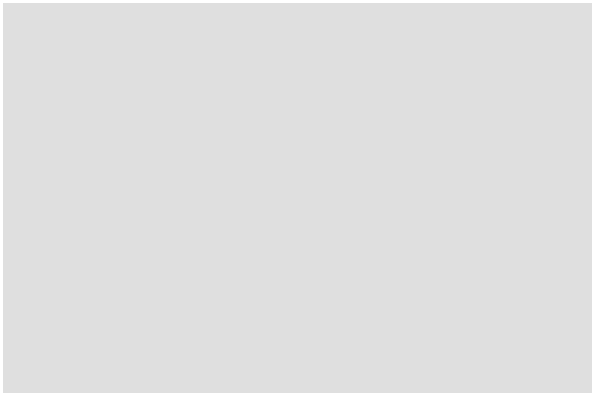
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		10.02.2025	11.02.2025	12.02.2025	13.02.2025	14.02.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	"Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) Педагог: - Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары				

		көтеріп, көрсетіндерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз. 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-
--	--	---

		4 рет қайталау." (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Велосипед". Мақсат-міндеттер: күм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру (5-6 рет); биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту (2-3 рет) және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүруге (2-3 рет), велотренажер "Велосипедпен" жаттықтыру.		Тақырыбы Аяқпен жасалатын қимылдардың түрлері". Мақсат-міндеттер: балаларды ұсақ және алшақ адыммен жүру дағдыларын қалыптастыру; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге үйрету		Тақырыбы Жүгірушілердің жарыстары". Мақсат-міндеттер: балаларды аяқтарын алшақ қойып секіруге; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңгі



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: : 17.02 - 21.02.2025ж.

Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		17.02.2025	18.02.2025	19.02.2025	20.02.2025	21.02.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	"Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)				

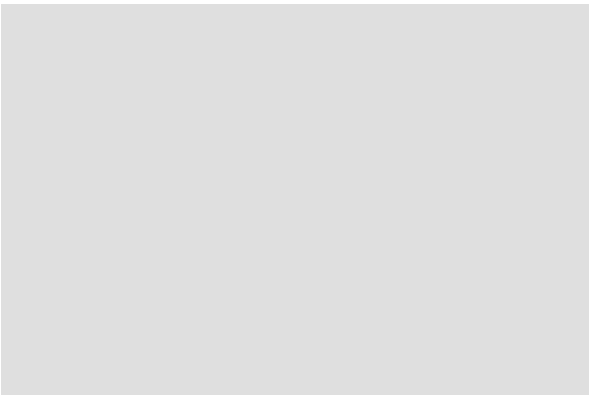
		Педагог: - Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіндерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз. 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.
--	--	--

		8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау." (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың		Қол мен аяқтарымыз шымыр". Мақсат-міндеттер: балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.		"Қанатпен тарту ойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.

		ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыру.				
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мамыр 2023

Мамыр 2023



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.02 - 28.02.2025ж.

Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		24.02.2025	25.02.2025	26.02.2025	27.02.2025	28.02.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдас тырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы Арқан үстімен адымдап жүру".		Тақырыбы Цирк атлеттерінің сайысы".		Тақырыбы Түрлі жолдармен жүре аламыз".

		Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету.		Мақсат-міндеттер: балаларды "жыланша" ирелендеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіруге үйрету.		Мақсат-міндеттер: балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мақсат-міндеттері

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.03 - 07.03.2025ж.

Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

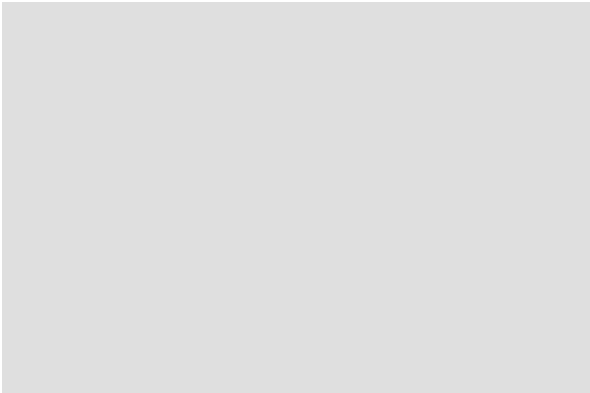
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		03.03.2025	04.03.2025	05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	"Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)				

		Педагог: - Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіндерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз. 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.
--	--	--

		8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау." (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Қапшаларды нысанаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету.		Тақырыбы Қақпашы бола аламыз ба?" Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету.		Тақырыбы "Футбол ойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				

Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
---------------	---------------	--

Менсеріңді сүйей



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.03 - 14.03.2025ж.

Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025
Таңғы жаттығу ға дайынды ық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	"Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) Педагог:				

		- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз! 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау.
--	--	---

		1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау." (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00			Тақырыбы "Аю сияқты алақан мен табанды тіреп еңбектеу". Мақсат-міндеттер: балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауға үйрету.		Тақырыбы "Тауға шыққан альпинисттер". Мақсат-міндеттер: балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Аманжол

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: : 17.03 - 21.03.2025ж.

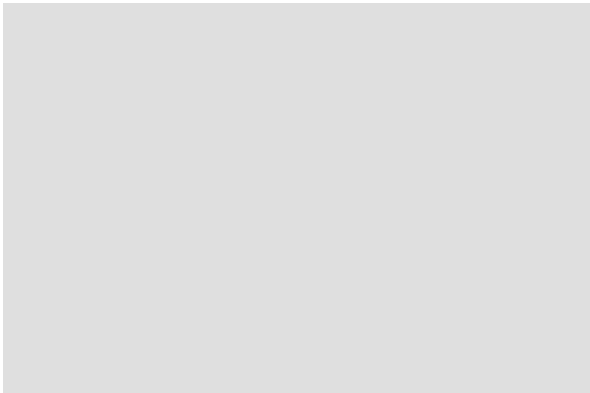
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		17.03.2025	18.03.2025	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08:45	"Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) Педагог: - Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз. 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау.
------------------	-------	---

		Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау." (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Кімді мерген деп санаймыз?" Мақсат-міндеттер: балаларды жұппен түрлі бағытта жүгіру; заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету.		Тақырыбы "Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету.		
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексеріңді Сәуір



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.03 - 28.03.2025ж.

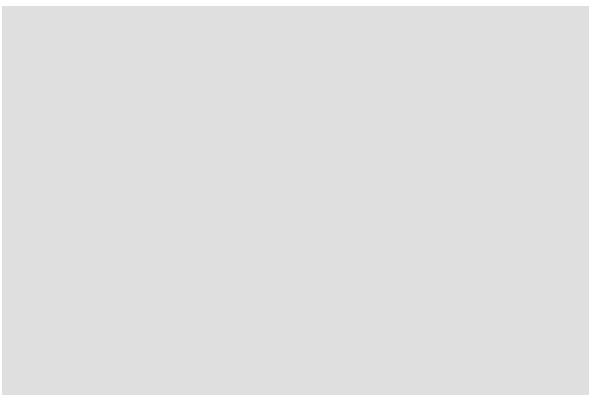
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		24.03.2025	25.03.2025	26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025
Таңғы жаттығу ға дайынды ық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау.				

		1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"

дайынды ық						
Ұйымда стырыл ған іс- әрекет	09:15- 11:00			Тақырыбы "Цирк шатыры астында". Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары- төмен жүруге үйрету.		Тақырыбы Топқа ұпай жинайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары- төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексеріңді Сәуір



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 31.03 - 04.04.2025ж.

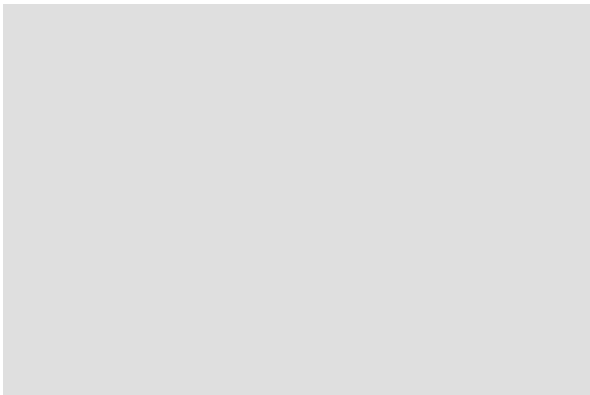
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025
Таңғы	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

жаттығуға дайындық		
Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Құрсауға кіру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету.		Тақырыбы "Құрсаумен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету.		Тақырыбы "Құрсаумен жарыстар". Мақсат-міндеттер: балаларды бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мамыр 2023



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: : 07.04 - 11.04.2025ж.

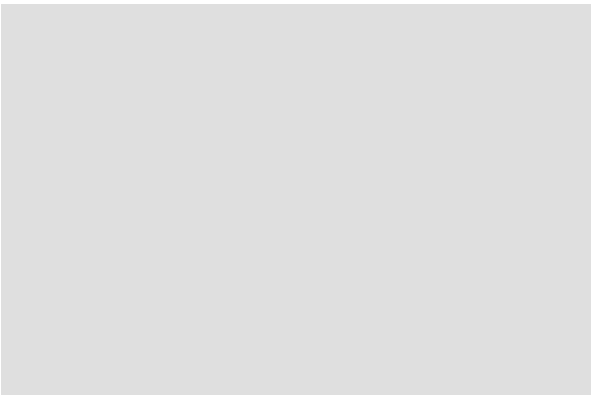
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		07.04.2025	08.04.2025	09.04.2025	10.04.2025	11.04.2025
Таңғы жаттығуғ а дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру; 2 - б.қ. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті төменде ұстау. 1 - секіргішті жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіргішті жоғары ұстау. 1 - 2 - еңкейіп, секіргішті аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіргішті төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіргішті алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіргішті ұстап, алдына қою. 1 - 2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіргіш жерде. Секіргішпен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргіш төменде (секіргіштің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіргішті алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады." (дене тәрбиесі)
Ұйымдаст ырылған	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау

іс- әрекетке дайындық						
Ұйымдаст ырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	Тақырыбы "Жермен еңбектеу". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету		Тақырыбы "Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары". Мақсат-міндеттер: балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету.		Тақырыбы "Қимылдар тізбегін үзбе". Мақсат-міндеттер: балаларды биіктігі 5- 10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; көлбеу тақтайда жоғары- төмен жүруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңді Сид



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: : 14.04 - 18.04.2025ж.

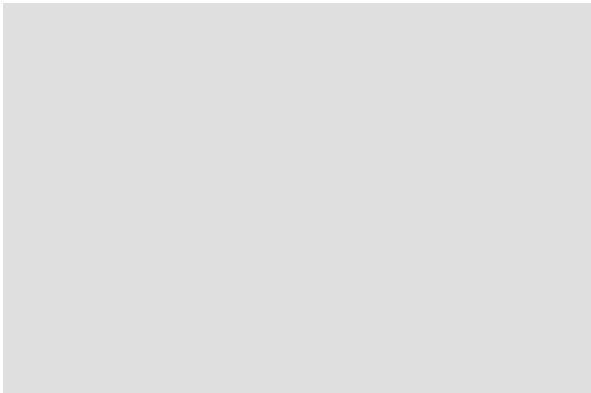
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		14.04.2025	15.04.2025	16.04.2025	17.04.2025	18.04.2025
Таңғы жаттығу ға дайынды ық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен)				

жаттығу		1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру; 2 - б.қ. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті төменде ұстау. 1 - секіргішті жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіргішті жоғары ұстау. 1 - 2 - еңкейіп, секіргішті аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіргішті төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіргішті алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіргішті ұстап, алдына қою. 1 - 2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіргіш жерде. Секіргішпен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргіш төменде (секіргіштің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіргішті алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады." (дене тәрбиесі)
Ұйымдастырылған іс-әрекетк	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау

е дайындық						
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Секіртпеден секіру". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету.		Тақырыбы "Секіртпені игерейік". Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету.		Тақырыбы "Бірігіп шеңбер құрайық". Мақсат-міндеттер: балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсеріңгі Аманжол



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 21.04 - 25.04.2025ж.

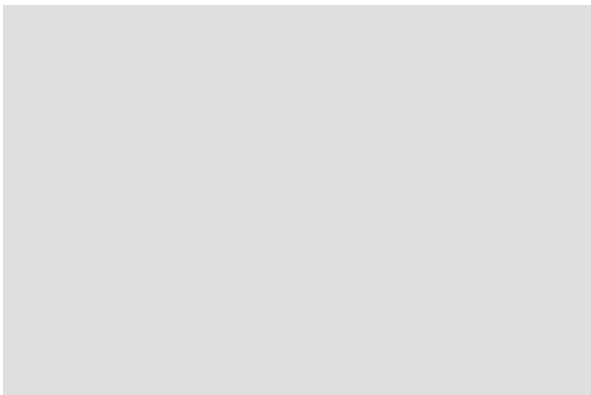
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		21.04.2025	22.04.2025	23.04.2025	24.04.2025	25.04.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)				

		1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау

дайындық						
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы: "Допты ұстай алған кім?" (пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету."		Тақырыбы: "Ұзындыққа екпінмен секіру" Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.		Тақырыбы: "Бақалар ойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасауға; затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыруға үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Мексеріңді Сәуір



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 28.04 - 02.05.2025ж.

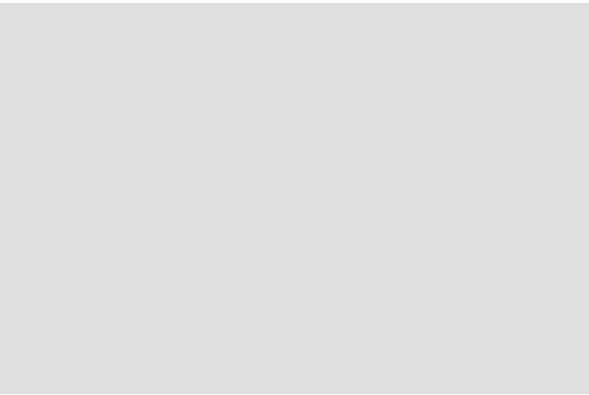
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		28.04.2025	29.04.2025	30.04.2025	01.05.2025	02.05.2025
Таңғы жаттығуғ а дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)
------------------	-------	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы: "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.		Тақырыбы: "Доппен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету.	1 мамыр Қазақстан халқының бірлігі күні	Тақырыбы: "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 05.05 - 09.05.2025ж.

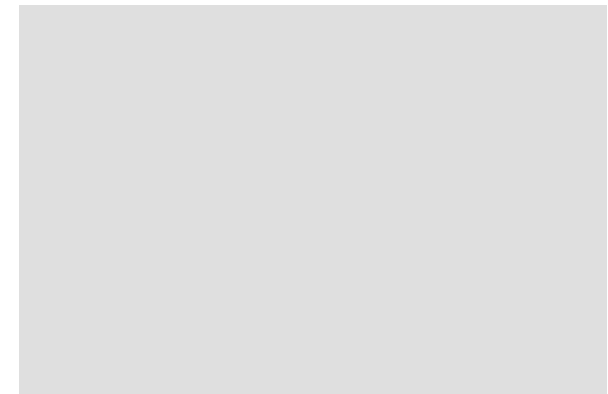
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		05.05.2025	06.05.2025	07.05.2025	08.05.2025	09.05.2025
Таңғы жаттығуғ а дайынды қ	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)
--------------------------	--------------	---

Ұйымдас тырылға н іс- әрекетке дайынды қ	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдас тырылға н іс- әрекет	09:15- 11:00	Тақырыбы: "Кенгурудың қимылдарын қызықтайық" Мақсат-міндеттер: балаларды затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыруға үйрету.		7 мамыр Отан Қорғаушы күні		9 мамыр Жеңіс күні
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Маасеріндегі



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.05 - 16.05.2025ж.

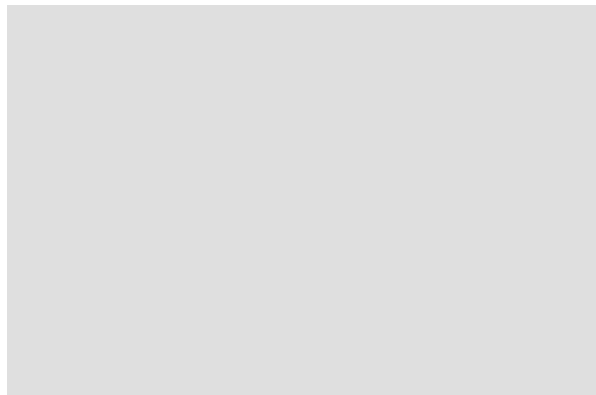
Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		12.05.2025	13.05.2025	14.05.2025	15.05.2025	16.05.2025
Таңғы жаттығуға	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

дайындық		
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою.

		Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Түрлі жазықтықтарда бүйірлеп адымдау". Мақсат-міндеттер: балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету.		Тақырыбы "Кімнің адымы нық?" Мақсат-міндеттер: балаларды бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өтуге үйрету.		Тақырыбы "Орындықта бүйірлік адыммен жүру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Сәлі



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 19.05 - 23.05.2025ж.

Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

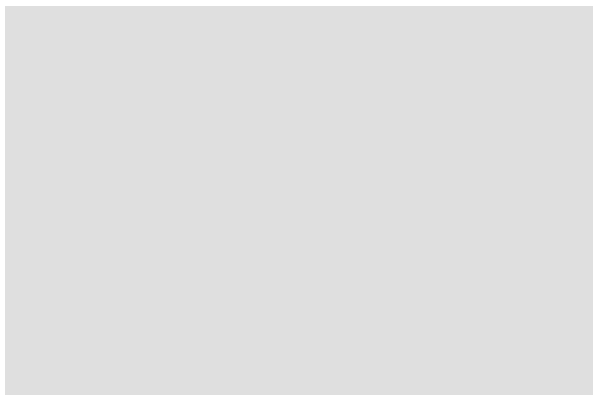
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		19.05.2025	20.05.2025	21.05.2025	22.05.2025	23.05.2025
Таңғы	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

жаттығуға дайындық		
Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау.

		Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Жайдары жаздың ойындары". Мақсат-міндеттер: балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру		Тақырыбы Қол мен аяғымызды шынықтырайық" Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру		Тақырыбы "Қол мен аяғымызды шынықтырайық" (пысықтау) Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру.

		және жүгіру дағдыларын жетілдіру.				
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Асқар



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024- 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай -бақшасы

Іс-әрекет:Дене шынықтыру

Тобы: «Құралай» «Көжек» «Балапан» «Қонжық» ересек топтар

Балалардың жасы:4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 26.05 - 30.05.2025ж.

Дене тәрбие нұсқаушысы:Таубай П.

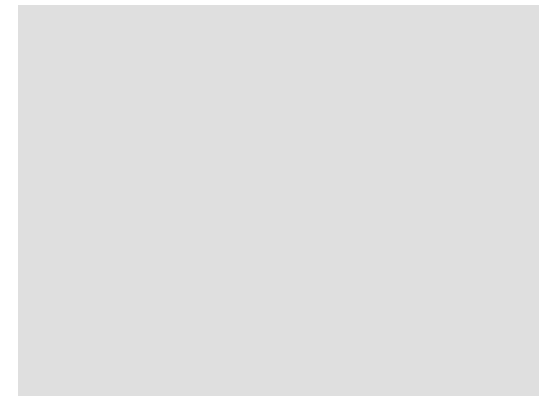
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		26.05.2025	27.05.2025	28.05.2025	29.05.2025	30.05.2025
Таңғы жаттығу ға дайынд	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				

ЫҚ		
Таңғы жаттығу	08:45	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау.

		1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. (дене тәрбиесі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	"Атрибуттарды дайындау"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Тақырыбы "Етпетімен еңбектеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеуге үйрету.		Тақырыбы "Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз, жорғалаймыз". Мақсат-міндеттер: балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету.		Тақырыбы "Жайдары жаздың ойындары". Мақсат-міндеттер: балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Менсерісгі Аид

Мағжан» бөбекжай-бақшасы



**Дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

«Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтары

2024 - 2025ж

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	1. Тақтайшаның үстімен адымдап жүру 2. Допты тез лақтырамыз 3. Паровоз алдыға басып барады

		4.Төрт тағандап жүріп,допты баспен итеру 5.Спорт-көркі өмірдің 6. Спорт-көркі өмірдің пысықтау 7.Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру 8.Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру 9.Сапқа тұр 10. Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту 11. Кел,күш сынасайық 12. Кел,күш сынасайық 13. Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді
--	--	---

		қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене
--	--	--

		шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Велосипед тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс
--	--	---

		тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан, 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	1. Кішкентай доптар 2. Достарыңа көмектес 3. Достарыңа көмектес (пысықтау) 4. Бір орында екі аяқпен секіру.

		5. Пәрменмен секірейік 6. Салт аттылар 7. Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру 8. Пәрменмен секірейік 9. Үйлесімділікті сақтаймыз 10. Басына қапшық қойып,бір жақ жанымен жүру 11. Добым,добым домалақ - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі
--	--	--

		және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Велосипед тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Спорттық ойындар.
--	--	--

		Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.
--	--	--

		Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша, 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	1. Бірнеше қатарда эстафета ойындары 2. Бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүру. 3. Бірнеше қатарға тізілу. 4. Бірнеше қатарда эстафета ойындары. 5. Ішпен еңбектеу.

		6. Мен епті баламын . 7. Мен епті баламын пысықтау. 8. Бір аяқпен кезек кезек секіру 9. Бір аяқпен кезек кезек секіру (пысықтау) 10. Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту 11. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру 12. Мергендікті шыңдайық 13. Түрлі нысандарды көздеп түсіру - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды
--	--	--

		ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.
--	--	---

	Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау,
--	---

		олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан, 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	1. Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру. 2. Бір,екі... секіреміз! 3. Бір,екі... секіреміз! (пысықтау) 4. Тепе-теңдікті сақтап жүру. 5. Шырша ойыншығын қолға ұстап. 6. Шеңбердегі қызықтар. 7. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. 8. Аяз-ата сыйлығына жетейік. 9. Орынан екі аяқпен қарғып секіру 10. Допты оң және сол қолмен жерге кезек- кезек ұрғылап,5м жерді жүріп өту. 11. Допты қолдан- қолға ауыстырып жүру. 12. Допты жерге соғу ойындары. - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;

		- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу
--	--	--

	бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.
--	---

		Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шамамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау,
--	--	---

		тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар, 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	1. Екі тобық арасына доп қысып алып жүру 2. Екі тобық арасына доп қысып алып жүруді пысықтау 3. 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату 4. 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуды пысықтау. 5. Доппен жаттығулар

		6. Доппен эстафеталар 7. Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу 8. Еңбектеу жаттығулары 9. Еңбектеу жаттығуларын (пысықтау) 10. Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру 11. Кедергілерді асу жаттығулары 12. Кедергілерді өту эстафеталары 13. Кедергі заттар арасымен допты домалату. - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға
--	--	---

		медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен
--	--	---

		таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. . Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген
--	--	---

		қажеттілігін қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан, 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	1. Кедергі заттар арасымен допты домалату пысықтау 2. Түрлі биіктіктегі заттардан қос аяқтап секіру 3. Кірпіштерден қос аяқтап секіру. 4. Заттар үстіне және олардан жерге секіру эстафеталары

		5. Гимнастикалық сатыда әртүрлі тәсілмен өрмелеу 6. Қалай өрмелей аласыңдар ? 7. Қалай өрмелей аласыңдар? (пысықтау) 8. Кедергілердің арасынан фидболды домалату 9. Фидболмен ойнайық 10. Булттар секілді қалықтаймыз 11. Шелек ұстап жүгіру 12. Кегельдер арасымен төрт тағандап еңбектеу. - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды
--	--	---

		ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене
--	--	---

		шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді
--	--	--

		кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз, 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	1.Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу. 2.Қамшы ұстап шоқырақтап жүру. 3.Затпен жаттығу жасау икемділігі. 4.Жаттығу затты таңдаймын. 5.Биікке ілінген затқа секіріп қол тигізу.

		6. Жүгіріп жоғары секіру. 7. Жүгіріп жоғары секіру. (пысықтау) 8. Тепе-теңдікті сақтап ,құм толтырылған қапшықты лақтыру. 9. Жіп арқылы бір-біріне доп лақтыру. 10. Допты бір бірінен асырып лақтыру жаттығу. 11. Допты бір бірінен асырып лақтыру жаттығуын пысықтау. - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3—4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен
--	--	---

		(арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше
--	--	--

		рет аяқпен қабырғаға тебу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.
--	--	--

		Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір, 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	1. Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру 2. Тепе теңдікті сақтаймыз 3. Тепе теңдікті сақтаймыз пысықтау 4. Қолда алға-артқа сермеп, құм толтырылған қапшықты лақтыру 5. Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру 6. Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру(пысықтау)

		7. Құм толтырылған қапшықты лақтыру жаттығуын пысықтау 8. Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу 9. Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуды пысықтау 10. Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру 11. Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыруды пысықтау 12. Кім зерек? 13. Кім жылдам? - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты
--	--	---

		бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.
--	--	--

		Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.
--	--	---

		Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	1. Арқан арқылы жанымен секіру. 2. Арқан арқылы жанымен секіру 3. Құрсауды тура бағытта домалату. 4. Құрсауды тура бағытта домалатуды пысықтау . 5. Құрсаумен жаттығуларды .

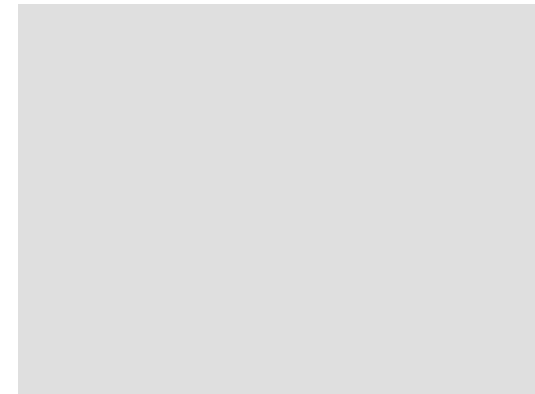
		6. Құрсаумен жаттығулар пысықтау 7. Құрсаумен эстофеталар. 8. Құрсаумен эстофеталарды пысықтау 9. Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру 10. Құрсауды тура бағытта домалату - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. 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. Музыкалық-ырғақтық қимылдар.
--	--	--

		Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.
--	--	--

		Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы
--	--	--

		температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

«Мағжан» бөбекжай-бақшасы



Дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің

күнтізбелік-тақырыптық жоспары

«Мағжан» «Алина» «Айзере» мектепалды даярлық топтары

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т. Б.

2024 – 2025 оқу жылы

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы
Іс-әрекет: Дене шынықтыру
Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 02.09-06.09.2024ж
Дене-шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

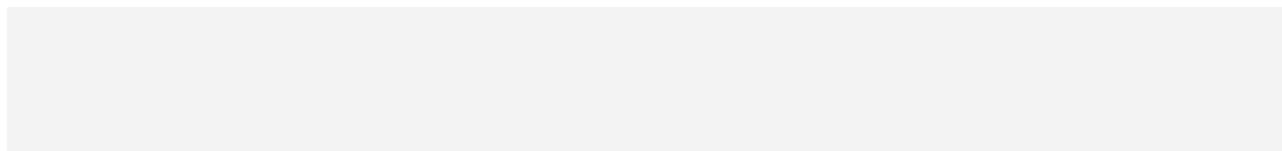
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		02.09.2024ж	03.09.2024	04.09.2024ж	05.09.2024ж	06.09.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке қарап, жаттығуларды	Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке қарап, жаттығуларды	Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке	Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке	Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке қарап, жаттығуларды

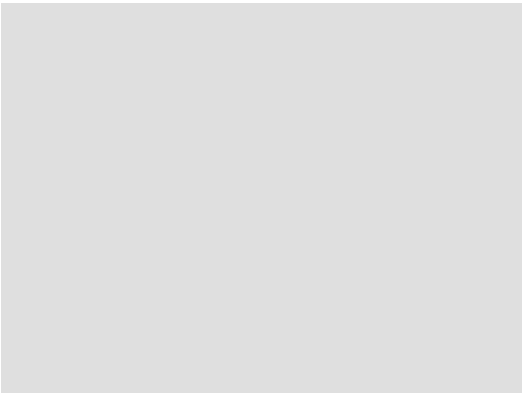
		бірге орындайық! - «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру. 2 - сызық ортасына	бірге орындайық! - «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру. 2 - сызық ортасына	қарап, жаттығуларды бірге орындайық! - «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен	қарап, жаттығуларды бірге орындайық! - «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен	бірге орындайық! - «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру. 2 - сызық ортасына
--	--	--	--	---	---	--

		келгенде тарап кету. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, қол	келгенде тарап кету. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып:	бір-біріне қарсы жүру. 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру.	бір-біріне қарсы жүру. 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру.	келгенде тарап кету. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып:
--	--	--	--	--	--	--

		төменде. 1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.	дене тік, екі аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.	3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.	3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.	дене тік, екі аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				

Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	"Тақтайшаның үстімен адымдап жүру". Мақсат-міндеттері. Балаларға тақтайшаның үстінен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруді үйрету.		"Допты тез лақтырамыз". Міндеттері. Балаларды сапта бір қатарда тұру және жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды үйрету.		"Паровоз алдыға басып барады". Мақсат-міндеттері. Балаларды бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеуді үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				





Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 09.09-13.09.2024ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

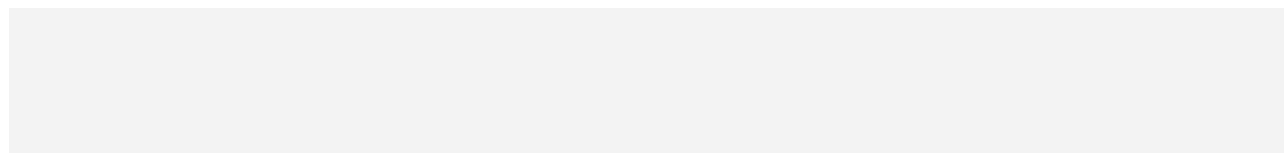
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.09.2024ж	10.09.2024ж	11.09.2025ж	12.09.2024ж	13.09.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке қарап, жаттығуларды бірге орындайық!	Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке қарап, жаттығуларды бірге орындайық!	Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке қарап,	Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке қарап,	Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, енді тақтадағы суретке қарап, жаттығуларды бірге орындайық!

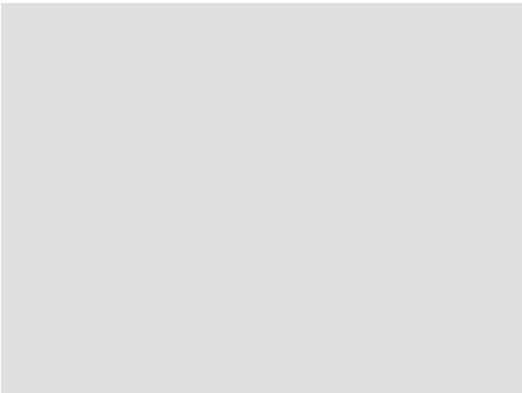
		- «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру. 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету.	- «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру. 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету.	жаттығуларды бірге орындайық! - «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы	жаттығуларды бірге орындайық! - «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы	- «Би». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - орамалмен айналып билеу. 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қою. 1 - қолды жоғары көтеру, бір аяқтың ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы
--	--	--	--	--	--	---

		3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, қол төменде.	3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ	жүру. 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру. 3 - бастапқы	жүру. 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру. 3 - бастапқы	3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю. 2 - бір аяқты артқа созу, қарлығашты бейнелеу. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер». Бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру. 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру. 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ
--	--	--	---	---	---	---

		1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.	қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.	қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.	қалыпқа келу. - «Аққұтан». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.	қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - бір аяқпен тұру, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау. 4 - бастапқы қалыпқа келу - «Достар». Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқты қатар қояды, жұппен тұрады. 1 - жұптар қол ұстасады. 2 - жұптасып айналу. 3 - бастапқы қалыпқа келу.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				

Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру". Мақсат-міндеттері. Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; еңбектеп жүріп, допты баспен итеруді үйрету.		"Спорт - көркі өмірдің". Мақсат міндеттері. Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту.		"Спорт - көркі өмірдің" пысықтау. Міндеттері. Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын пысықтау.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				





Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.09 - 20.09.2024ж

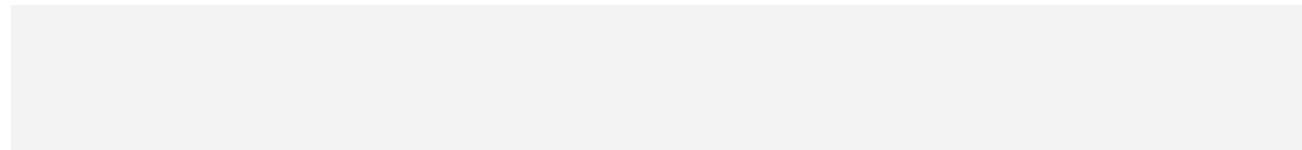
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.09.2024ж	17.09.2024ж	18.09.2025ж	19.09.2024ж	20.09.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру,	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру,	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру,

	бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.	бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.	жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.	жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.	бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.
	1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.	1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.	1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады).	1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады).	1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады).
	1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып:	1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып:	1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею.	1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею.	1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею.

		дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.	дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.	3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.	3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.	дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру" Мақсат-міндеттері.		"Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру". Мақсат-		"Сапқа тұр". Мақсат-міндеттері. Балаларға гимнастикалық орындық үстінде

		Балаларға қанат үстімен ауыспалы қадаммен жүруді үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру.		міндеттері. Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруді; жұптасып бір қатармен жүгіруді; қос қолмен қағып алуды (4-5 рет) үйрету.		ішпен еңбектеуді үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

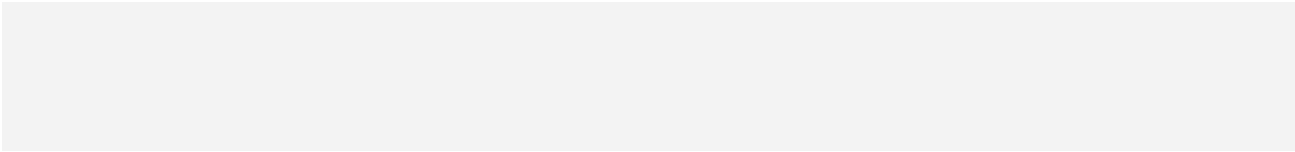
Жоспардың құрылу кезеңі: 23.09-27.09.2024ж

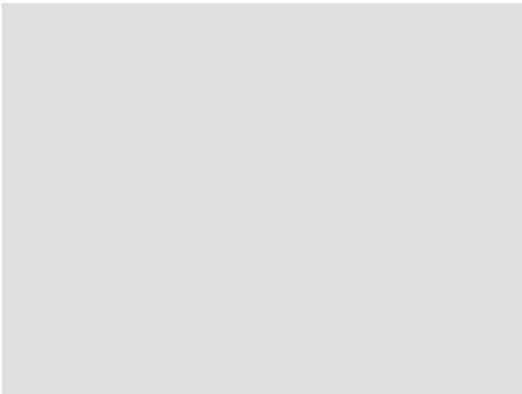
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		23.09.2024ж	24.09.2024ж	25.09.2024ж	26.09.2024ж	27.09.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу.	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа

		секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.	секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене	1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене	1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене	секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. (дене
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	Дене шынықтыру "Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту". Міндеттері. Балаларды баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуді үйрету.		"Кел, күш сынасайық". Міндеттері. Балаларға заттардан аттап өту; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуды үйрету.		"Кел, күш сынасайық" пысықтау. Міндеттері. Балаларға заттардан аттап өту; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуды үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып,қимыл-қозғалысын бақылау.				

Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.





Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 30.09-04.10.2024ж

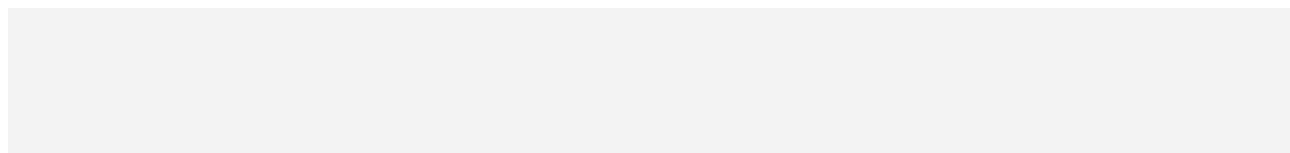
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		30.09.2024ж	01.10.2024ж	02.10.2024ж	03.10.2024ж	04.10.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		1."Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, жіптің шетінен ұстау. 1 секіртпені шетінен ұстап, қолды алға	1."Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, жіптің шетінен ұстау. 1 секіртпені шетінен	1."Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, жіптің шетінен ұстау. 1 секіртпені	1."Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, жіптің шетінен ұстау. 1 секіртпені	1."Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, жіптің шетінен ұстау. 1 секіртпені шетінен

		созу. 2 жоғары көтеру, 3 кеуде тұсына әкелу. 4 бастапқы қалыпқа келу. 2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстау, қолды жоғары көтеру. 1 оңға еңкею. 2 бастапқы қалыпқа келу. 3 солға еңкею. 4 бастапқы қалыпқа келу. 3. "Отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2 екі тізені бір-бірінен алшақ қою, секіртпемен қолды жоғары көтеру, сәл иіліп отыру. 2 бастапқы қалыпқа келу. 4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы.	ұстап, қолды алға созу. 2 жоғары көтеру, 3 кеуде тұсына әкелу. 4 бастапқы қалыпқа келу. 2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстау, қолды жоғары көтеру. 1 оңға еңкею. 2 бастапқы қалыпқа келу. 3 солға еңкею. 4 бастапқы қалыпқа келу. 3. "Отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2 екі тізені бір-бірінен алшақ қою, секіртпемен қолды жоғары көтеру, сәл иіліп отыру. 2 бастапқы қалыпқа келу.	шетінен ұстап, қолды алға созу. 2 жоғары көтеру, 3 кеуде тұсына әкелу. 4 бастапқы қалыпқа келу. 2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстау, қолды жоғары көтеру. 1 оңға еңкею. 2 бастапқы қалыпқа келу. 3 солға еңкею. 4 бастапқы қалыпқа келу. 3. "Отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2 екі тізені бір-бірінен алшақ қою, секіртпемен қолды жоғары көтеру, сәл иіліп отыру. 2 бастапқы қалыпқа келу.	шетінен ұстап, қолды алға созу. 2 жоғары көтеру, 3 кеуде тұсына әкелу. 4 бастапқы қалыпқа келу. 2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстау, қолды жоғары көтеру. 1 оңға еңкею. 2 бастапқы қалыпқа келу. 3 солға еңкею. 4 бастапқы қалыпқа келу. 3. "Отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2 екі тізені бір-бірінен алшақ қою, секіртпемен қолды жоғары көтеру, сәл иіліп отыру. 2 бастапқы қалыпқа келу.	ұстап, қолды алға созу. 2 жоғары көтеру, 3 кеуде тұсына әкелу. 4 бастапқы қалыпқа келу. 2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстау, қолды жоғары көтеру. 1 оңға еңкею. 2 бастапқы қалыпқа келу. 3 солға еңкею. 4 бастапқы қалыпқа келу. 3. "Отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2 екі тізені бір-бірінен алшақ қою, секіртпемен қолды жоғары көтеру, сәл иіліп отыру. 2 бастапқы қалыпқа келу.
--	--	---	---	---	---	---

		Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3 артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты көтере (аяқтың ұшын соза) секіртпемен қолды алға қарай жоғары көтеру. 4 бастапқы қалыпқа келу. 5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстау, қолды төмен түсіріп тұру. 1 заттардан аттап жүру. 2 секіртпемен еркін секіру. (дене шынықтыру, дербес әрекет)	4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3 артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты көтере (аяқтың ұшын соза) секіртпемен қолды алға қарай жоғары көтеру. 4 бастапқы қалыпқа келу. 5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстау, қолды төмен түсіріп тұру. 1 заттардан аттап жүру. 2 секіртпемен еркін секіру.	4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3 артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты көтере (аяқтың ұшын соза) секіртпемен қолды алға қарай жоғары көтеру. 4 бастапқы қалыпқа келу. 5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстау, қолды төмен түсіріп тұру. 1 заттардан аттап жүру. 2 секіртпемен еркін секіру.	4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3 артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты көтере (аяқтың ұшын соза) секіртпемен қолды алға қарай жоғары көтеру. 4 бастапқы қалыпқа келу. 5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстау, қолды төмен түсіріп тұру. 1 заттардан аттап жүру. 2 секіртпемен еркін секіру.	4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3 артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты көтере (аяқтың ұшын соза) секіртпемен қолды алға қарай жоғары көтеру. 4 бастапқы қалыпқа келу. 5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстау, қолды төмен түсіріп тұру. 1 заттардан аттап жүру. 2 секіртпемен еркін секіру.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				

Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу" Мақсат-міндеттері. Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру.		"Кішкентай доптар". Мақсат-міндеттері. Балаларды тізенің арасына қапшықты қысып, екі аяқпен секіруді үйрету.		"Достарыңа көмектес". Мақсат-міндеттері. Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) екі аяқпен секіруді пысықтау.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 07.10 - 11.10.2024ж

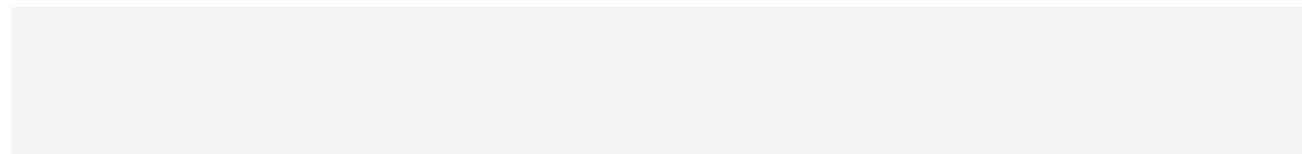
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		07.10.2024ж	08.10.2024ж	09.10.2024ж	10.10.2024ж	11.10.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіріп жылжу, жүру және жүгіру (30-40сек), жүру, тыныс	Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіріп жылжу, жүру және жүгіру (30-40сек), жүру, тыныс	Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіріп жылжу, жүру және жүгіру (30-40сек), жүру,	Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіріп жылжу, жүру және жүгіру (30-40сек), жүру,	Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіріп жылжу, жүру және жүгіру (30-40сек), жүру, тыныс

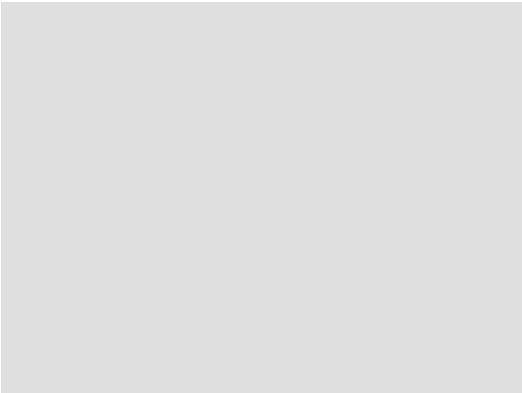
		алуды қалпына келтіру, бірнеше бағанға қайта тұру. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып-жұмады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы бірге, дене бос, қол төменде. 3.1. Өз орындарында тұру, басты оңға	алуды қалпына келтіру, бірнеше бағанға қайта тұру. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып-жұмады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы бірге, дене бос, қол төменде. 3.1. Өз орындарында	тыныс алуды қалпына келтіру, бірнеше бағанға қайта тұру. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып-жұмады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы бірге,	тыныс алуды қалпына келтіру, бірнеше бағанға қайта тұру. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып-жұмады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы бірге,	алуды қалпына келтіру, бірнеше бағанға қайта тұру. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып-жұмады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы бірге, дене бос, қол төменде. 3.1. Өз орындарында
--	--	---	--	--	--	--

		бұру. 3.2. Бастапқы қалып (осы жаттығуды сол жаққа 5 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созу.	тұру, басты оңға бұру. 3.2. Бастапқы қалып (осы жаттығуды сол жаққа 5 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созу.	дене бос, қол төменде. 3.1. Өз орындарында тұру, басты оңға бұру. 3.2. Бастапқы қалып (осы жаттығуды сол жаққа 5 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созу.	дене бос, қол төменде. 3.1. Өз орындарында тұру, басты оңға бұру. 3.2. Бастапқы қалып (осы жаттығуды сол жаққа 5 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созу.	тұру, басты оңға бұру. 3.2. Бастапқы қалып (осы жаттығуды сол жаққа 5 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созу.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Достарыңа көмектес" пысықтау. Мақсат-міндеттері. Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; екі аяқты қосып заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру дағдысын пысықтау.		"Бір орында екі аяқпен секіру". Мақсат-міндеттері. Балаларға бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен		"Пәрменмен секірейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алуды үйрету.

				жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.		
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 14.10 - 18.10.2024ж

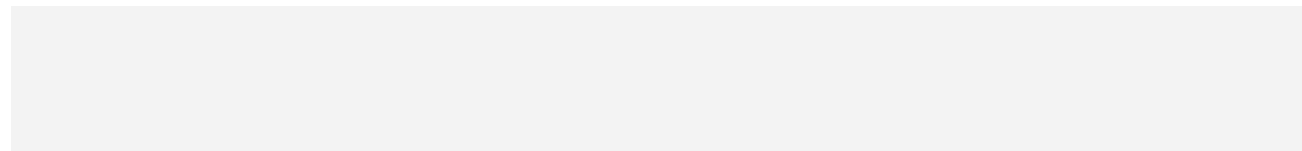
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		14.10.2024ж	15.10.2024ж	16.10.2024ж	17.10.2024ж	18.10.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіру, жүру; жүгіру (30-40сек); жүру, тыныс алуды	Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіру, жүру; жүгіру (30-40сек); жүру, тыныс алуды	Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіру, жүру; жүгіру (30-40сек); жүру, тыныс алуды	Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіру, жүру; жүгіру (30-40сек); жүру, тыныс алуды	Сапқа тізілу, оңға бұрылу, алға жүру; алға екі аяқпен секіру, жүру; жүгіру (30-40сек); жүру, тыныс алуды

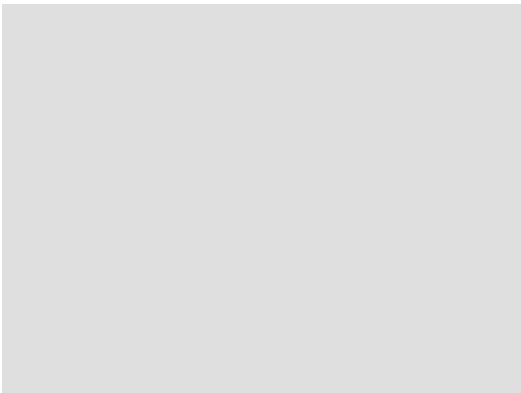
		қалпына келтіру; бірнеше бағанға қайта құрылу. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып-жұмады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 3.1. Орындарында тұру, бастарын оңға бұрады.	қалпына келтіру; бірнеше бағанға қайта құрылу. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып-жұмады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 3.1. Орындарында тұру, бастарын оңға	қалпына келтіру; бірнеше бағанға қайта құрылу. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып- жұмады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.	қалпына келтіру; бірнеше бағанға қайта құрылу. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып- жұмады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.	қалпына келтіру; бірнеше бағанға қайта құрылу. Жалпы дамыту жаттығуларының кешені. 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алдарына созады, алақандарын ашып-жұмады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында. 2.1. Оң аяқтарын артқа қояды, екі қолдарын артқа созады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 3.1. Орындарында тұру, бастарын оңға
--	--	--	--	---	---	--

		3.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созады. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)	бұрады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созады. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)	3.1. Орындарында тұру, бастарын оңға бұрады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созады. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)	3.1. Орындарында тұру, бастарын оңға бұрады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созады. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)	бұрады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу сол жаққа 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында. 4.1. Қолдарын жандарына созады. (мәдени-гигиеналық дағдылар, дербес әрекет, дене шынықтыру)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Салт аттылар" Мақсат-міндеттері. Балаларда заттарды аттап өту; заттардың арасымен екі аяқты қосып (арақашықтығы 4 м) секіру.		"Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру" Мақсат-міндеттері. Балаларға екі аяқпен бірге, бар пәрменімен секіруді, аяқтың ұшымен түсуді,		"Пәрменмен секірейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алуды

				қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауды үйрету.		үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 21.10-25.10.2024ж

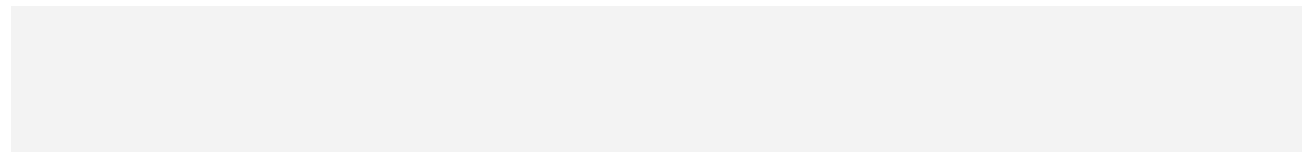
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		21.10.2024ж	22.10.2024ж	23.10.2024ж	24.10.2024ж	25.10.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын	1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын	1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын	1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын	

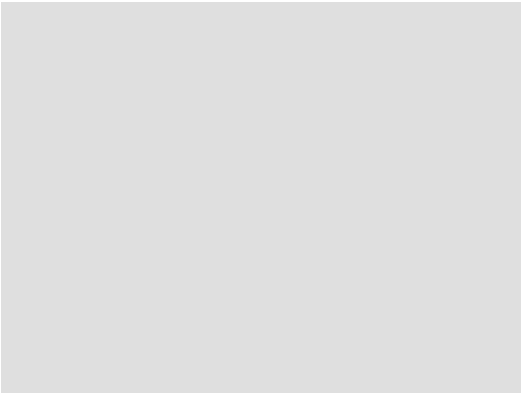
		төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық". Қолды алдыға созып айқастыру. 2 - "Қанатымызбен серпін алайық". Қолды артына созып айқастыру. 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру. 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей". Төмен қарай еңкею. "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" сөздерімен сол жаққа, содан	төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық". Қолды алдыға созып айқастыру. 2 - "Қанатымызбен серпін алайық". Қолды артына созып айқастыру. 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру. 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей". Төмен қарай еңкею. "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" сөздерімен	төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық". Қолды алдыға созып айқастыру. 2 - "Қанатымызбен серпін алайық". Қолды артына созып айқастыру. 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру. 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей". Төмен қарай еңкею. "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол	төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық". Қолды алдыға созып айқастыру. 2 - "Қанатымызбен серпін алайық". Қолды артына созып айқастыру. 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру. 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей". Төмен қарай еңкею. "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол	
--	--	--	---	---	---	--

		кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа жаттығуды 2 рет орындау.	сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа жаттығуды 2 рет орындау.	жаққа" сөздерімен сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа жаттығуды 2 рет орындау.	жаққа" сөздерімен сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа жаттығуды 2 рет орындау.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Үйлесімділікті сақтаймыз" Мақсат-міндеттері. Балаларға гимнастикалық орындық астынан		"Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру" Мақсат-міндеттері. Балаларға басына қапшық қойып,		

		еңбектеуді; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыруды үйрету.		арқан үстімен бір жақ жанымен жүруді үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру.		
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 28.10 - 01.11.2024ж

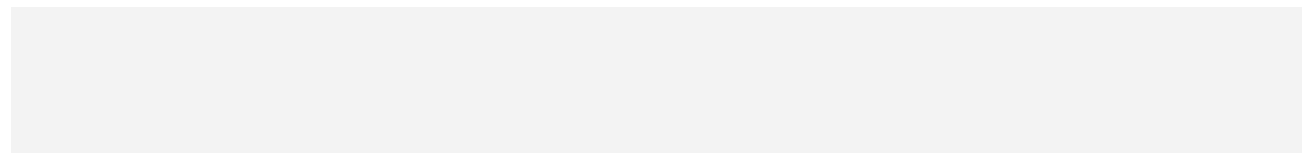
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		28.10.2024ж	29.10.2024ж	30.10.2024ж	31.10.2024ж	01.10.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын	1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын	1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын	1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын	1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын

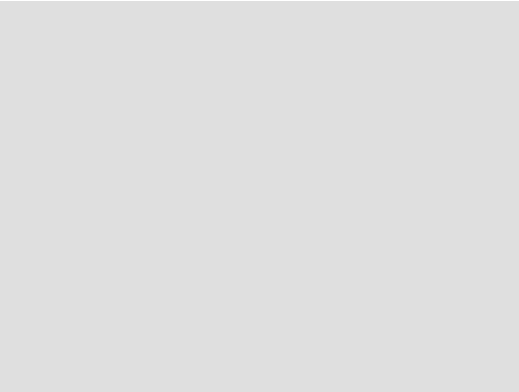
		төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық". Қолды алдыға созып айқастыру. 2 - "Қанатымызбен серпін алайық". Қолды артына созып айқастыру. 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру. 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей". Төмен қарай еңкею. "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" сөздерімен сол жаққа, содан	төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық". Қолды алдыға созып айқастыру. 2 - "Қанатымызбен серпін алайық". Қолды артына созып айқастыру. 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру. 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей". Төмен қарай еңкею. "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" сөздерімен	төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық". Қолды алдыға созып айқастыру. 2 - "Қанатымызбен серпін алайық". Қолды артына созып айқастыру. 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру. 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей". Төмен қарай еңкею. "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол	төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық". Қолды алдыға созып айқастыру. 2 - "Қанатымызбен серпін алайық". Қолды артына созып айқастыру. 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру. 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей". Төмен қарай еңкею. "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол	төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық". Қолды алдыға созып айқастыру. 2 - "Қанатымызбен серпін алайық". Қолды артына созып айқастыру. 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру. 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей". Төмен қарай еңкею. "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" сөздерімен
--	--	---	--	--	--	--

		кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа жаттығуды 2 рет орындау.	сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа жаттығуды 2 рет орындау.	жаққа" сөздерімен сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа жаттығуды 2 рет орындау.	жаққа" сөздерімен сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа жаттығуды 2 рет орындау.	сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа жаттығуды 2 рет орындау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Добым, добым, домалақ" Мақсат-міндеттері. Балаларға шашырап жүруді; кедергілерден өтіп		"Добым, добым, домалақ" (пысықтау). Мақсат-міндеттері. Балалардың шашырап жүру;		"Бірнеше қатарда эстафета ойындары". Мақсат-міндеттері. Балаларға заттардың

		жүгіруді; доғаның астымен еңбектеуді (биіктігі 50 см) үйрету.		кедергілерден өтіп жүгіру; доғаның астымен еңбектеу дағдыларын (биіктігі 50 см) үйретуді пысықтау.		арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 04.11- 08.11.2024ж

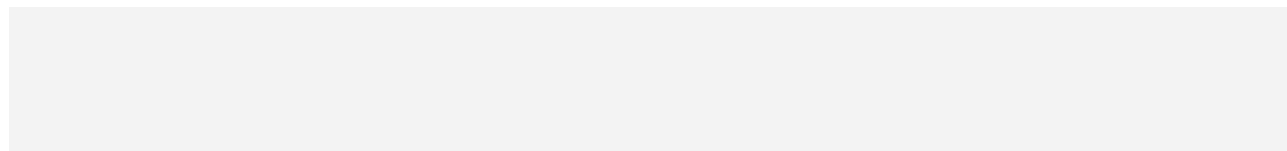
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.11.2024ж	05.11.2024ж	06.11.2024ж	07.11.2024ж	08.11.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс,	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс,	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс,	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс,	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс,

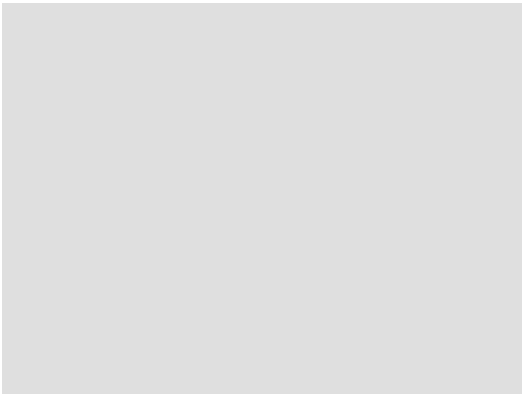
[illegible]

		1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау. 2-сол аяқты оның қасына алып келу. 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау. 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2-оңға иілу. 3-түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып. Осы жаттығуды сол аяқпен бастап жасау.	1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау. 2-сол аяқты оның қасына алып келу. 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау. 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2-оңға иілу. 3-түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып. Осы жаттығуды сол аяқпен бастап жасау.	таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау. 2-сол аяқты оның қасына алып келу. 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау. 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2-оңға иілу. 3-түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып. Осы жаттығуды сол аяқпен бастап жасау.	таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау. 2-сол аяқты оның қасына алып келу. 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау. 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2-оңға иілу. 3-түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып. Осы жаттығуды сол аяқпен бастап жасау.	1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау. 2-сол аяқты оның қасына алып келу. 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау. 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру. 2-оңға иілу. 3-түзу тұру, таяқшаны жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып. Осы жаттығуды сол аяқпен бастап жасау.
--	--	--	--	---	---	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіру". Мақсат-міндеттері. Балаларға 50 см биіктікке бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіруді үйрету.		"Бірнеше қатарға тізілу". Мақсат-міндеттері. Балаларды көлбеу басқышпен өрмелеуді, гимнастикалық қабырғаға өтуді, сатыдан ұстап қайта түсуді үйрету.		"Бірнеше қатарда эстафета ойындары". Мақсат-міндеттері. Балаларға заттардың арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

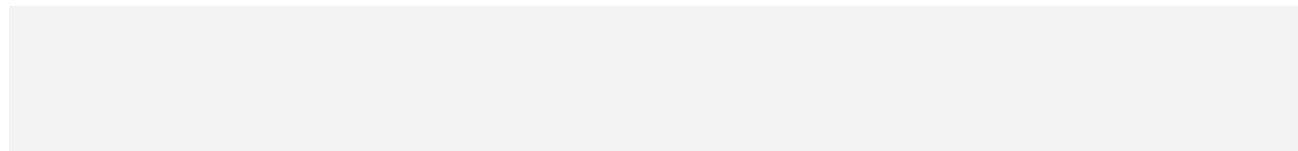


Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы
Іс-әрекет: Дене шынықтыру
Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 11.11-15.11.2024ж
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

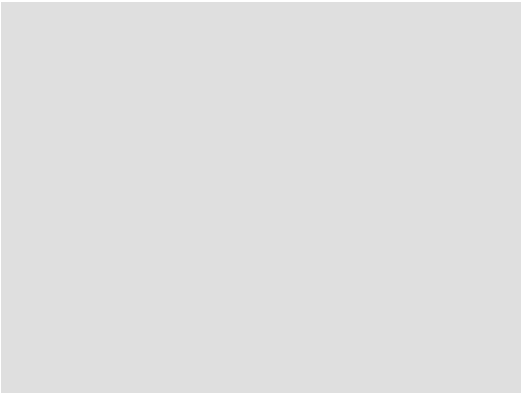
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.11.2024ж	12.11.2024ж	13.11.2024ж	14.11.2024ж	15.11.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)

		негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.	негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.	қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.	қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.	негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.
--	--	---	---	---	---	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Ішпен еңбектеу". Мақсат-міндеттері. Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтардың астынан ішпен еңбектеп өтуді үйрету.		"Мен епті баламын". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруды үйрету.		"Мен епті баламын" пысықтау. Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруды үйретуді пысықтау.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 18.11 - 22.11.2024ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

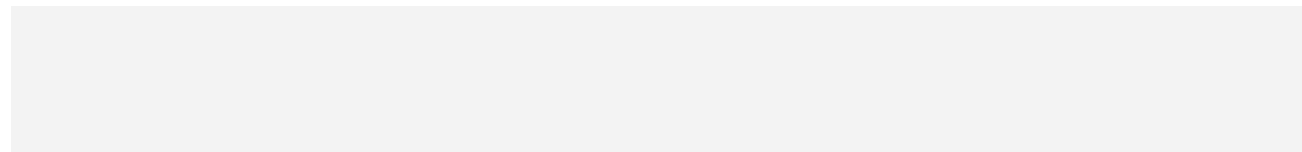
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.11.2024ж	19.11.2024ж	20.11.2024ж	21.11.2024ж	22.11.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып:	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып:	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып:	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып:	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып:

[illegible]

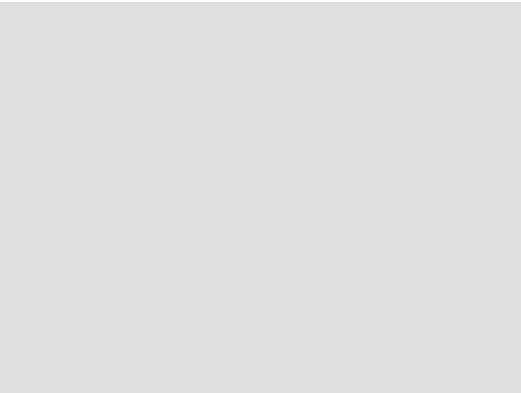
[illegible]

		келу (6 рет қайталау).	ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Бір аяқпен кезек-кезек секіру". Мақсат-міндеттері. Балаларды түрлі жылдамдықпен баяу не жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету.		"Бір аяқпен кезек-кезек секіру" (пысықтау). Мақсат-міндеттері. Балаларға түрлі жылдамдықта баяу және жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап		"Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту". Мақсат-міндеттері. Балаларға биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуді үйрету.

				жүруді пысықтау.		
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы
Іс-әрекет: Дене шынықтыру
Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 25.11 - 29.11.2024ж
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

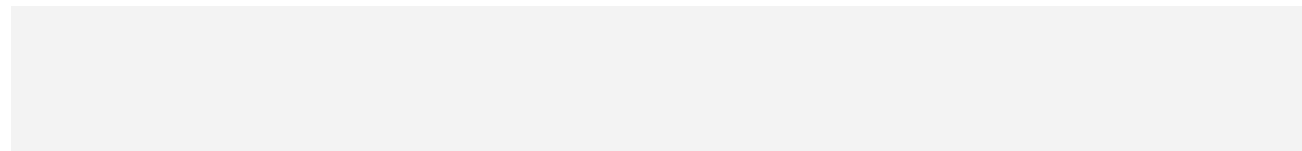
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		25.11.2024ж	26.11.2024ж	27.11.2024ж	28.11.2024ж	29.11.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары. "Қаражорға" биі. 1. Бастапқы қалып:	Жалпы дамыту жаттығулары. "Қаражорға" биі. 1. Бастапқы қалып:	Жалпы дамыту жаттығулары. "Қаражорға" биі. 1. Бастапқы қалып:	Жалпы дамыту жаттығулары. "Қаражорға" биі. 1. Бастапқы қалып:	Жалпы дамыту жаттығулары. "Қаражорға" биі. 1. Бастапқы қалып:

[illegible]

[illegible]

		1 - екі аяқты кезек көтеру, қолды белге ұстау, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеру, қолды белге ұстау, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	1 - аяқты айқастыру, қолды белге ұстау, иықты алға және артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеру, қолды белге ұстау, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	1 - аяқты айқастыру, қолды белге ұстау, иықты алға және артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеру, қолды белге ұстау, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеру, қолды белге ұстау, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).ц
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00					
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру" Мақсат-міндеттері. Балаларға 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруды үйрету.		"Мергендікті шыңдайық". Мақсат-міндеттері. Балаларға оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіруді үйрету.		"Түрлі нысандарды көздеп түсіру". Мақсат-міндеттері. Балаларға адымдап алға қарай жүру; доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); тепе-теңдікті

						сақтай отырып, орындықтың үстімен текшелерден аттап жүруді үйрету
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 02.12 - 06.12.2024ж

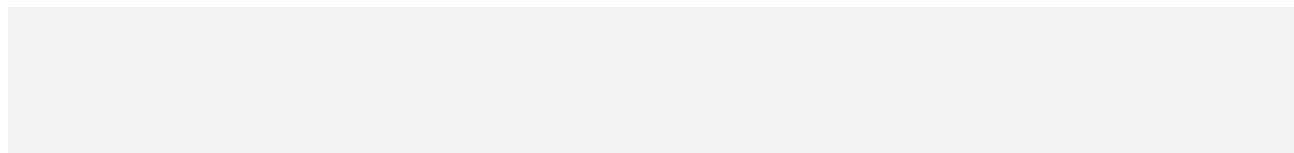
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		02.12.2024ж	03.12.2024ж	04.12.2024ж	05.12.2024ж	06.12.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамытушы жаттығу 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - оңға бір адым жасау, қолдарын	Жалпы дамытушы жаттығу 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - оңға бір адым жасау, қолдарын	Жалпы дамытушы жаттығу 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - оңға бір адым жасау, қолдарын	Жалпы дамытушы жаттығу 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - оңға бір адым жасау, қолдарын	Жалпы дамытушы жаттығу 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - оңға бір адым жасау, қолдарын

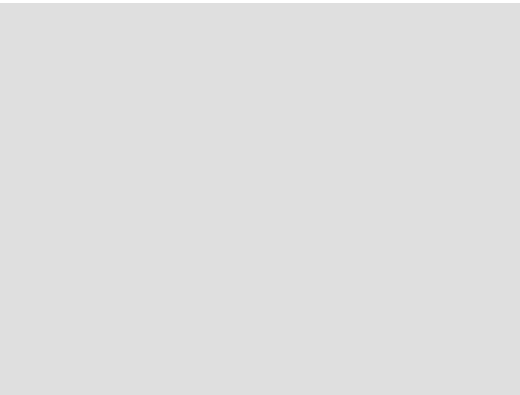
[illegible]

		қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отыру, қолды белге қою. 1- денені оңға бұру, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу. 2- бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқасымен жату, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеру, саусақтарын башпайларына тигізу. 2 - бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-ден 4-ке дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-тен 8-ге дейін санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 екі аяқпен секіру, кідіріс	қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отыру, қолды белге қою. 1- денені оңға бұру, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу. 2- бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқасымен жату, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеру, саусақтарын башпайларына тигізу. 2 - бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-ден 4-ке дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-тен 8-ге дейін санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 екі	(жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отыру, қолды белге қою. 1- денені оңға бұру, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу. 2- бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқасымен жату, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеру, саусақтарын башпайларына тигізу. 2 - бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-ден 4-ке дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-тен 8-ге дейін санау	(жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отыру, қолды белге қою. 1- денені оңға бұру, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу. 2- бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқасымен жату, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеру, саусақтарын башпайларына тигізу. 2 - бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-ден 4-ке дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-тен 8-ге дейін санау	қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отыру, қолды белге қою. 1- денені оңға бұру, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу. 2- бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқасымен жату, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеру, саусақтарын башпайларына тигізу. 2 - бастапқы қалып (3-4 жаттығу сол жаққа орындалады, 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-ден 4-ке дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-тен 8-ге дейін санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 екі
--	--	---	--	---	---	--

		жасау, жаттығуды 2-3 рет қайталау.	аяқпен секіру, кідіріс жасау, жаттығуды 2-3 рет қайталау.	арқылы сол жаққа секіру	арқылы сол жаққа секіру, 9	аяқпен секіру, кідіріс жасау, жаттығуды 2-3 рет қайталау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру". Мақсат-міндеттері. Балаларды алға жылжып, бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуды үйрету.		Бір, екі ... секіреміз! Мақсат-міндеттері. Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп лақтыруды үйрету.		"Бір, екі ... секіреміз!" (пысықтау). Мақсат-міндеттері. Балалардың сап түзеу, бір қатарға тұру дағдыларын дамыту; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру, асықты дәлдеп лақтыруды үйрету пысықтау.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 09.12 - 13.12.2024ж

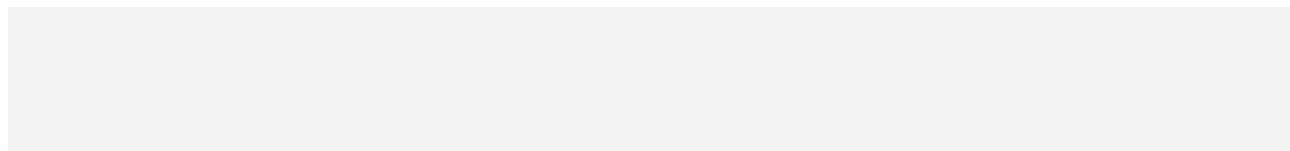
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

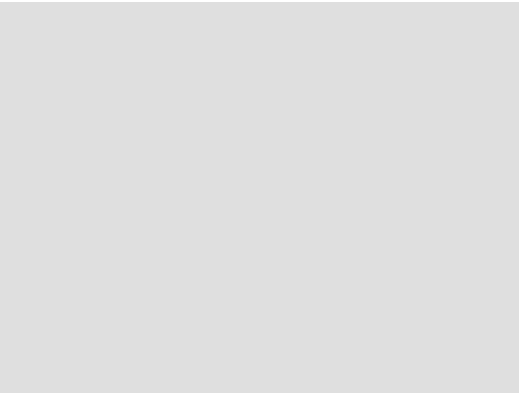
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.12.2024ж	10.12.2024ж	11.12.2024ж	12.11.2024ж	13.12.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,

[illegible]

		тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).	тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).	дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).	дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).	тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Тепе-теңдікті сақтап жүру" . Мақсаты: қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикалық орындықта етпетінен екі		"Шырша ойыншығын қолға ұстап". Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету. "Торғайлар мен		"Шеңбердегі қызықтар". Мақсат-міндеттер: балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету.

		қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау) және гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. "Кім епті?" қимылды ойыны.		мысық" қимылды ойыны.		
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				





**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.12-20.12.2024ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

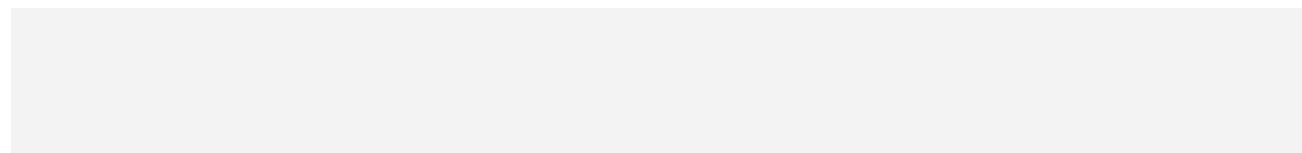
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.12.2024ж	17.12.2024ж	18.12.2024ж	19.12.2024ж	20.12.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
			Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап,	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап,	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2

			- бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).	саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне	саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне	- бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).
--	--	--	--	--	--	--

			5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен ""велосипед"" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды,	тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен ""велосипед"" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-	тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен ""велосипед"" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-	5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен ""велосипед"" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды,
--	--	--	--	---	---	--

			арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.	8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.	8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.	арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00			"Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу, гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтары 40 см		"Аяз-Ата сыйлығына жетейік". Мақсат-міндеттер: балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, бөренемен жүруге; қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету.

				кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларына үйрету.		
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

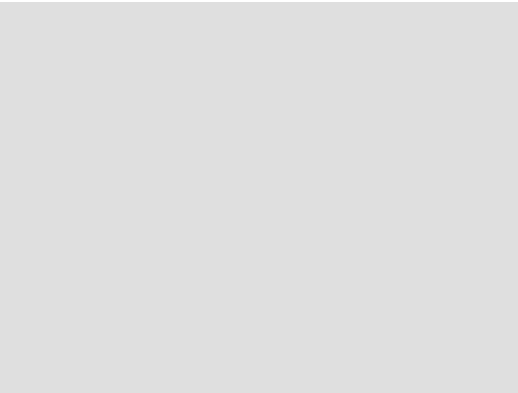
Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23.12 - 27.12.2024ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.



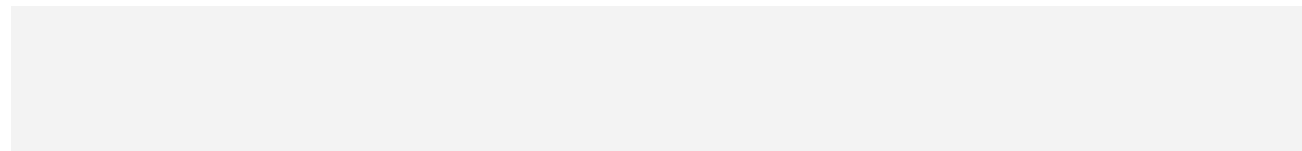
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		23.12.2024ж	24.11.2024ж	25.12.2024ж	26.12.2024ж	27.12.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ бірге, таяқша төменде.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ бірге, таяқша	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ бірге, таяқша	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ бірге, таяқша	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, екі аяқ бірге, таяқша

[illegible]

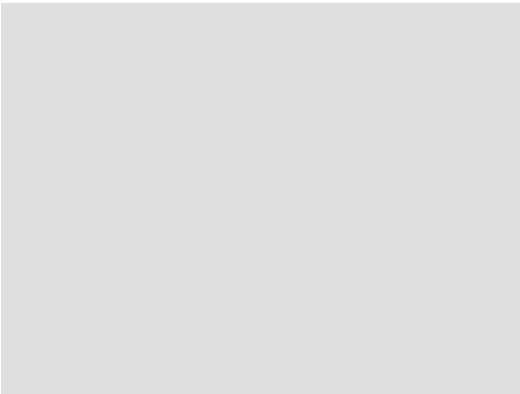
[illegible]

		1- таяқты жоғары ұстау, аяқтың ұшын оң жаққа созу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).	бірге, қолды бүгу, таяқшаны көкірек тұсына ұстау. 1- таяқты жоғары ұстау, аяқтың ұшын оң жаққа созу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).	дене тік, екі аяқ бірге, қолды бүгу, таяқшаны көкірек тұсына ұстау. 1- таяқты жоғары ұстау, аяқтың ұшын оң жаққа созу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).	дене тік, екі аяқ бірге, қолды бүгу, таяқшаны көкірек тұсына ұстау. 1- таяқты жоғары ұстау, аяқтың ұшын оң жаққа созу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).	бірге, қолды бүгу, таяқшаны көкірек тұсына ұстау. 1- таяқты жоғары ұстау, аяқтың ұшын оң жаққа созу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Орыннан екі аяқпен қарғып секіру" Міндеті. Балаларға орнынан екі аяқпен бірге қарғып, 30 см биікке секіріп шығуды үйрету; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екіншіге бөлінуді және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру;		"Допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту". Мақсат-міндеттері. Балаларға допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту дағдысын үйрету.		"Допты қолдан-қолға ауыстырып жүру" Міндеті. Балаларға сызықтан аттап секіруді; сап түзеуден кейін үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылуды; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды жалғастыру; балаларды әр қадам сайын допты

		гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап өрмелеу дағдыларын жаттықтыру.				қолдан-қолға ауыстыра отырып, орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүруді үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру тәрбиесі

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 30.12 - 05.01.2024ж

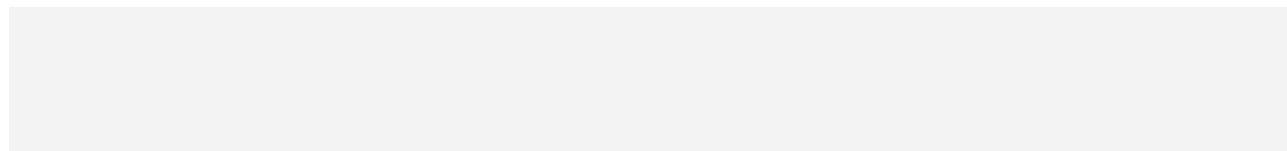
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі			Жексенбі
		30.12.2024ж	31.12.2024ж	01-02.01.2024ж	03-4.01.2024ж	05.12.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамытушы жаттығулар: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары	Жалпы дамытушы жаттығулар: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары			Жалпы дамытушы жаттығулар: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары

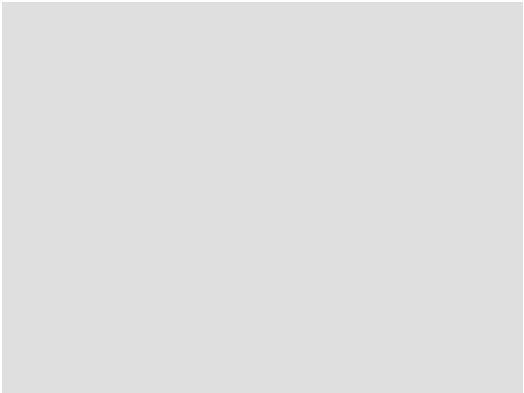
		көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір	көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.			көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.
--	--	--	---	--	--	---

		аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу.	1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты			1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты
--	--	---	---	--	--	---

			ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу.			ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	"Допты жерге соғу ойындары". Мақсат-міндеттері. Балаларды әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүруді үйрету.				"Екі тобықтың арасына допты қысып жүру". Мақсат-міндеттері. Балаларға екі тобықтың арасына допты қысып жүруді үйрету
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 06.01 - 10.01.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		06.01.2025ж	07.01.2025ж	08.01.2025ж	09.01.2025ж	10.01.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамытушы жаттығулар: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол		Жалпы дамытушы жаттығулар: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол	Жалпы дамытушы жаттығулар: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол	Жалпы дамытушы жаттығулар: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол

		төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол		төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып:	төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып:	төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып:
--	--	--	--	--	--	--

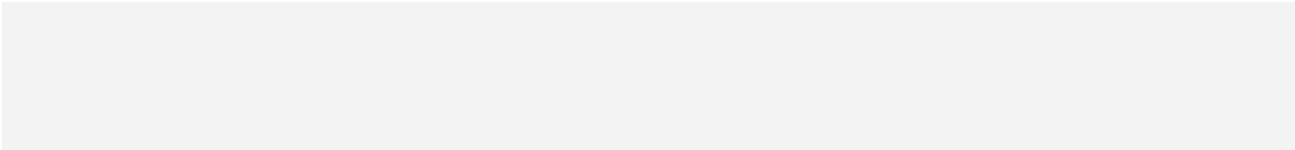
	төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып,		дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен	дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен	дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы
--	---	--	---	---	---

		қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.		тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.	тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.	қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				

Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	"Екі тобық арасына доп қысып алып жүруді пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды екі тобық арасына доп қысып алып жүруге үйрету.		"3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату" Міндеті. Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; ұйымдастырылған іс-әрекетте жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, андардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.		"3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуды пысықтау" Міндеті. Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйретуді пысықтау; ұйымдастырылған іс-әрекетте жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, андардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.
------------------------------	-----------------	---	--	--	--	---

Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				

Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 13.01-17.01.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

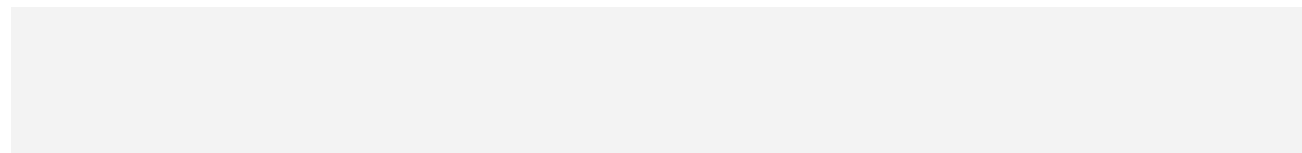
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.01.2025ж	14.01.2025ж	15.01.2025ж	16.01.2025ж	17.01.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				

[illegible]

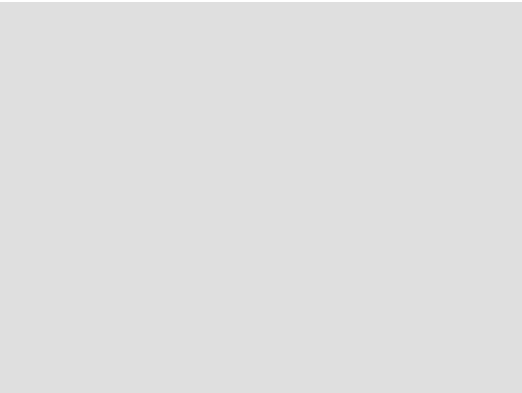
		1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып:	1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып:	қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол	қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол	1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып:
--	--	---	---	---	---	---

		дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2- 3 рет қайталау.	дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2- 3 рет қайталау.	жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.	жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.	дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2- 3 рет қайталау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	"Доппен жаттығулар" Міндеті. Балаларды тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру; 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыруға үйрету; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын		"Доппен эстафеталар" Мақсат- міндеттер: балаларды құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өтуге үйрету.		"Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу" Мақсат-міндеттер: балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету.

		дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру.				
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы
Іс-әрекет: Дене шынықтыру
Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 20.01-24.01.2025ж
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

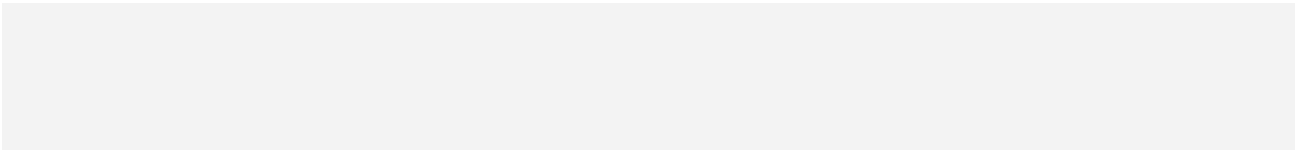
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		20.01.2025ж	21.01.2025ж	22.01.2025ж	23.01.2025ж	24.01.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамытушы жаттығулар:	Жалпы дамытушы жаттығулар:	Жалпы дамытушы жаттығулар:	Жалпы дамытушы жаттығулар:	Жалпы дамытушы жаттығулар:

[illegible]

		""бұрыш"" жасау (иықтарын кушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау	көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын кушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау	1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын кушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет	1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын кушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет	көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын кушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау
--	--	--	---	---	---	---

		арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.	арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.	қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.	қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.	арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Еңбектеу жаттығулары" Мақсат-міндеттер: балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеуге үйрету.		"Еңбектеу жаттығуларын пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеуге пысықтау.		"Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру" Мақсат-міндеттер: балаларды кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіруге үйрету.

Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып,қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс,келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

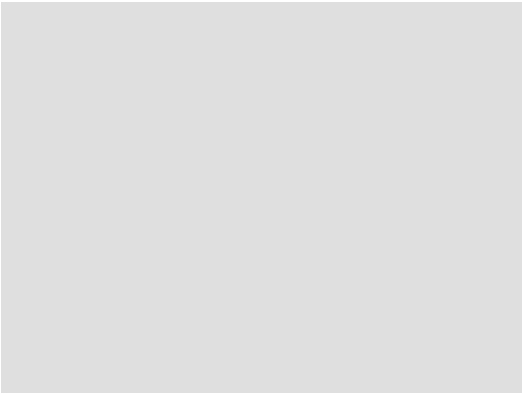
Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 27.01 - 31.01.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

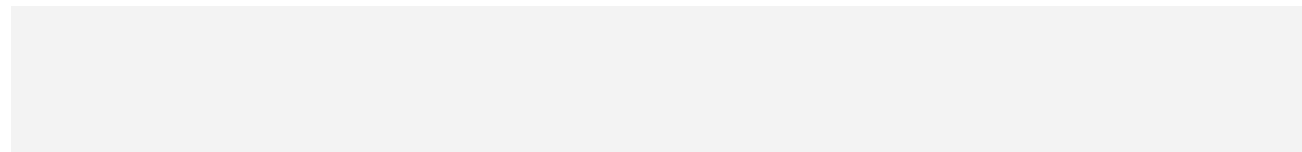


Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.01.2025ж	28.01.2025ж	29.01.2025ж	30.01.2025ж	31.01.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2 -	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2 -	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2 -

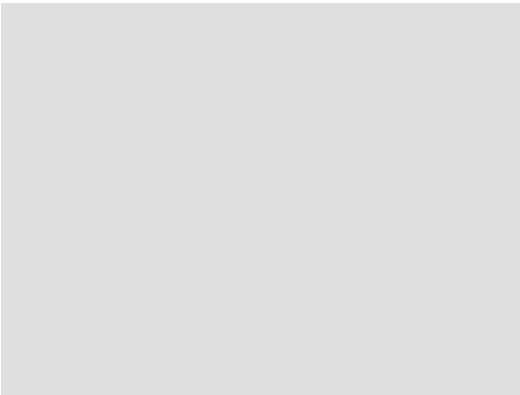
[illegible]

		1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.	1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.	1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.	1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.	1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Кедергілерді асу жаттығулары" Мақсат-міндеттер: балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету.		"Кедергілерді өту эстафеталары" Мақсат-міндеттер: балаларды орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыруға үйрету.		"Кедергі заттар арасымен допты домалату". Мақсат-міндеттер: балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету.

Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**



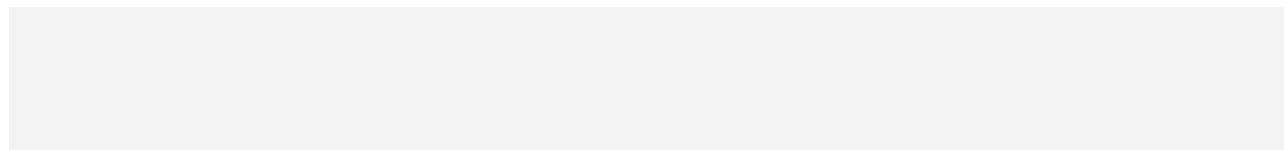
Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы
Іс-әрекет: Дене шынықтыру
Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 03.02 - 07.02.2025ж
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		03.02.2025ж	04.02.2025ж	05.02.2025ж	06.02.2025ж	07.02.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары: (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып:	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2 -	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2 -

[illegible]

		сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.	1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.	1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.	1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.	1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	"Кедергі заттар арасымен допты домалатуды пысықтау".		"Түрлі биіктіктегі заттардан қос аяқтап секіру" Мақсат-		"Кірпіштерден жерге қос аяқтап секіру жаттығулары"

		Мақсат-міндеттер: балаларды 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, сол қолмен лақтыруға үйрету.		міндеттер: балаларды түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіруге үйрету.		Мақсат-міндеттер: балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру дағдыларын дамыту.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.02-14.02.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		10.02.2025ж	11.02.2025ж	12.02.2025ж	13.02.2025ж	14.02.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған

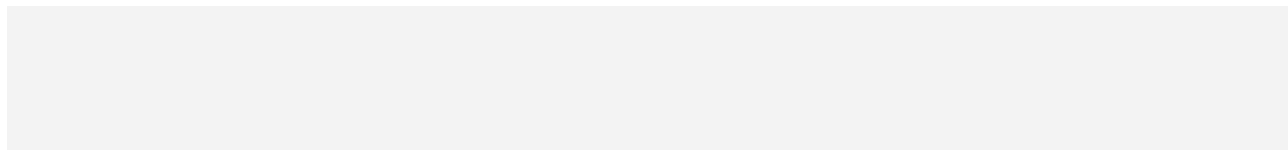
		қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет	қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет	қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала	қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала	қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала
--	--	--	--	---	---	---

		қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқынлату; 4 - тез тіктеліп, лента	қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды	адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды	адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды	қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды
--	--	--	--	--	--	--

		ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 -	толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу;	алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып:	алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып:	толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу;
--	--	---	---	---	---	---

		6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.	лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.	дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1- 4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.	дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1- 4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.	лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.
--	--	---	---	--	--	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	Заттар үстіне және олардан жерге секіру эстафеталары" Мақсат-міндеттер: балаларды ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алуға		"Гимнастикалық сатыда әртүрлі тәсілмен өрмелеу" Мақсат-міндеттер: балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету.		"Қалай өрмелей аласыңдар?" Мақсат-міндеттер: балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы
Іс-әрекет: Дене шынықтыру
Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі:17.02 - 21.02.2025ж
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		17.02.2025ж	18.02.2025ж	19.02.2025ж	20.02.2025ж	21.02.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,

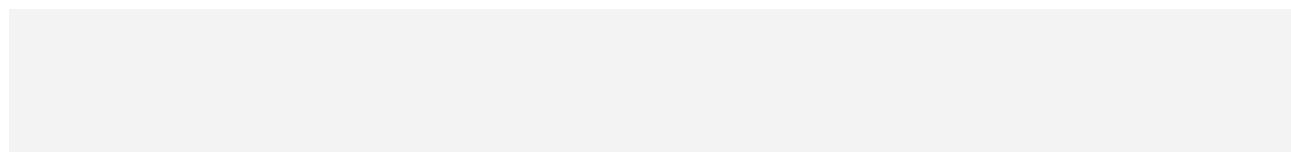
		лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып	лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып	лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен	лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен	лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен
--	--	---	---	---	---	---

		(жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез	(жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып,	өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл	өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл	(жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып,
--	--	---	--	--	--	--

		тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды	ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата	иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау).	иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау).	ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата
--	--	---	---	---	---	---

		қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.	отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.	6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1- 4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.	6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1- 4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.	отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.
--	--	---	--	---	---	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Қалай өрмелей аласыңдар? пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге пысықтау.		"Кедергілердің арасынан фитболды домалату" Мақсат-міндеттер: балаларды кедергі заттар арасымен фитбол домалатуға үйрету.		"Фитболмен ойнайық" Мақсат-міндеттер: балаларды бағытсыз ирелендеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету.
.Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.02-28.02.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

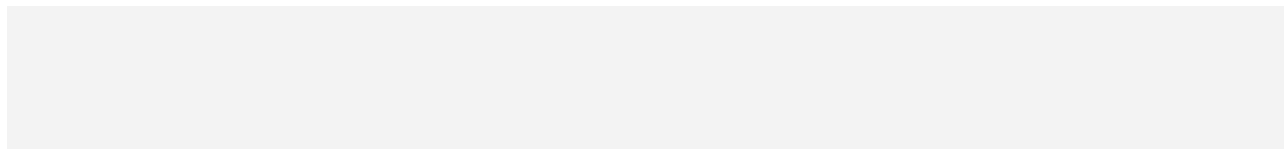
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		24.02.2025ж	25.02.2025ж	26.02.2025ж	27.02.2025ж	28.02.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен)	Жалпы дамыту жаттығулары	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен)

		1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3-құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4- 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3-құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4- 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3-құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4- 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген	(құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3-құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3-құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу
--	--	---	---	---	--	---

		қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың	қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.	қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу.	ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.	қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.
--	--	---	---	---	---	---

		шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет	1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет	Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет	бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет	1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет
--	--	---	---	--	--	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Бұлттар секілді қалықтаймыз" Мақсат-міндеттер: балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүруге үйрету.		"Шелек ұстап жүгіру" Мақсат-міндеттер: балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап жүгіруге үйрету.		"Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу" Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.03 - 07.03.2025ж.

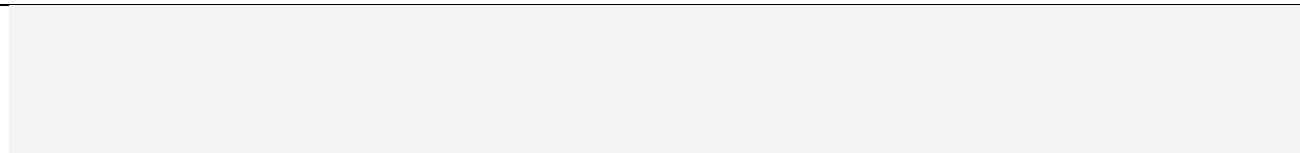
Дене-тәрбие нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		03.03.2025ж	04.03.2025ж	05.03.2025ж	06.03.2025ж	07.03.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен

		қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет	Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан	шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы	шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы	Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан
--	--	--	--	---	---	--

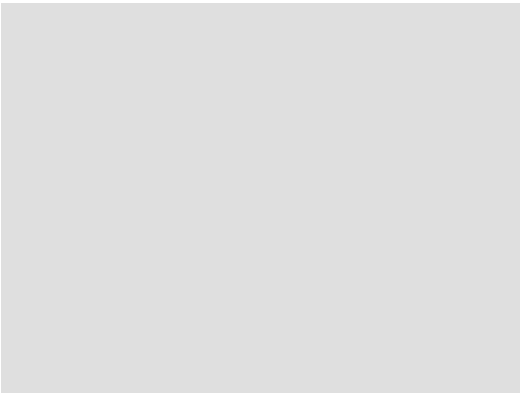
		қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.	құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.	бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.	бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.	құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра		"Қамшы ұстап шоқырақтап жүру" Мақсат-міндеттер: балаларды қамшы ұстап шоқырақтап		"Затпен жаттығу жасау икемділігі" Міндеті. Балаларды гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай

		отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету.		жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету.		өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсуге үйрету; балаларда бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру дағдыларын дамыту; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру;
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы
Іс-әрекет: Дене шынықтыру
Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 10.03-14.03.2025ж
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.



Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		10.03.2025ж	11.03.2025ж	12.03.2025ж	13.03.2025ж	14.03.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
			(шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.	(шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.	шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.	(шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.

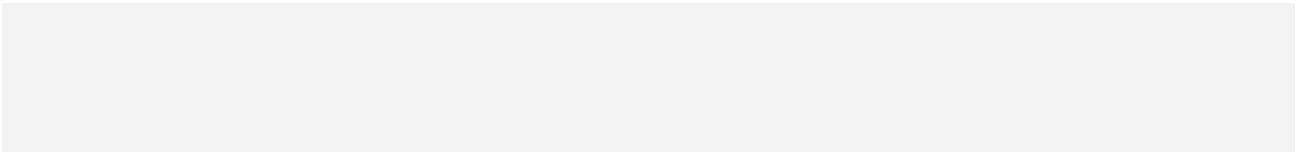
			1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу.	1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу.	1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу.	1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын
--	--	--	--	--	--	--

			Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп,	Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп,	Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп,	жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 -
--	--	--	--	--	--	---

			шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).	шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).	шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).	еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).
--	--	--	---	---	---	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00			"Жаттығу затты таңдаймын" Міндеті. Балаларды бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіруге үйрету; гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу дағдыларын жетілдіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.		"Биікке ілінген затқа секіріп қол тигізу" Максат-міндеттер: балаларды 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізуге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				

Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 17.03-21.03.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

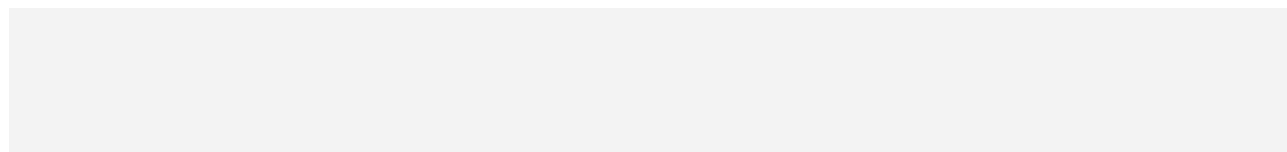
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		17.03.2025ж	18.03.2025ж	19.04.2025ж	20.03.2025ж	21.03.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына	

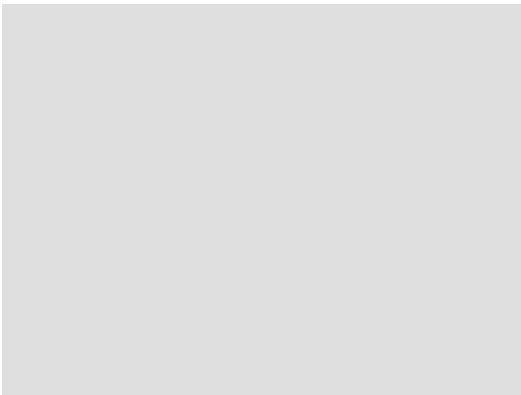
		1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі	1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу.	ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына	ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына	
--	--	--	--	---	---	--

		қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 -	Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп,	салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын	салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын	
--	--	--	---	--	--	--

		бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).	шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).	алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4	алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою.	
--	--	---	---	---	--	--

				рет қайталанады).		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Жүгіріп келіп жоғары секіру" Мақсат-міндеттер: балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету.		"Жүгіріп келіп жоғары секіруді пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету.		Тақырыбы: Міндеті. "Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру"
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				





Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.03 - 28.03.2025ж.

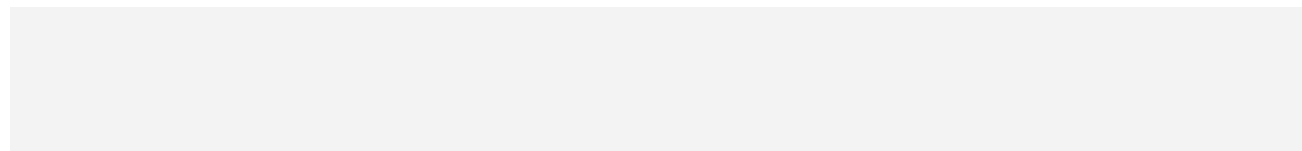
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

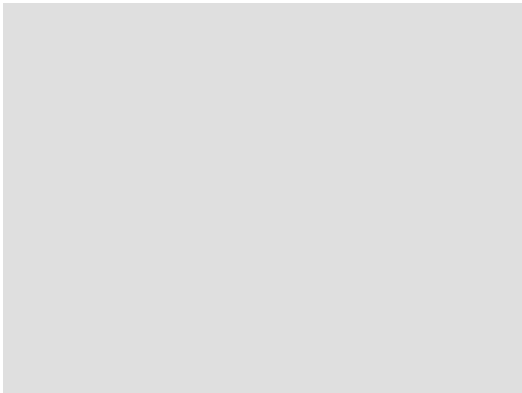
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		24.03.2025ж	25.03.2025ж	26.03.2025ж	27.03.2025ж	28.03.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
				Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,

				таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа	таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа	таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.
--	--	--	--	--	--	---

				келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру.	келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру.	4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,
--	--	--	--	--	--	---

				Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталау	Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталау	таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталау
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00			"Жіп арқылы бір-біріне доп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету.		"Допты бір-бірінен асырып лақтыру жаттығуы" Мақсат-міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				





Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 31.03-04.04.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

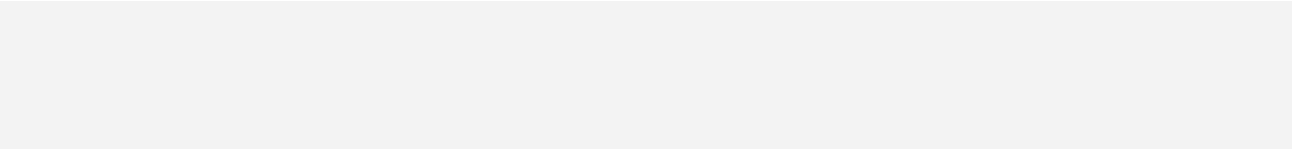
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		31.03.2025ж	01.04.2025ж	02.04.2025ж	03.04.2025ж	04.04.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		(таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары	(таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары	(таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны	(таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны	(таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары

[illegible]

		таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.	ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.	1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде.	1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде.	ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.
--	--	--	---	--	--	---

				Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.	Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15- 11:00	"Допты бір-бірінен асырып лақтыру жаттығуын пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіруге пысықтау.		"Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру" Мақсат- міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегельдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра		"Тепе-теңдікті сақтаймыз" Міндеті. Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету; балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру

				отырып жүруге үйрету.		дағдыларын дамыту.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып,қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс,келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 07.04 - 11.04.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

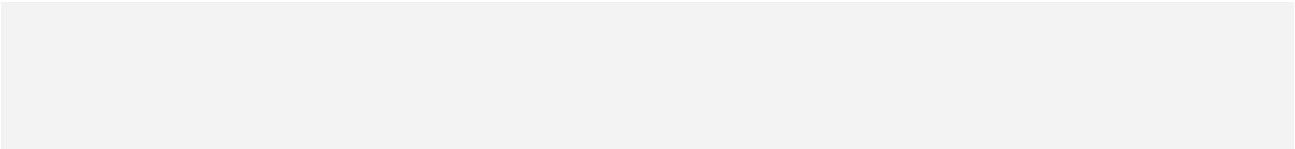
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		07.04.2025ж	08.04.2025ж	09.04.2025ж	10.04.2025ж	11.04.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары: (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.	Жалпы дамыту жаттығулары: (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.	Жалпы дамыту жаттығулары: (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.	Жалпы дамыту жаттығулары : (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.	Жалпы дамыту жаттығулары : (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

[illegible]

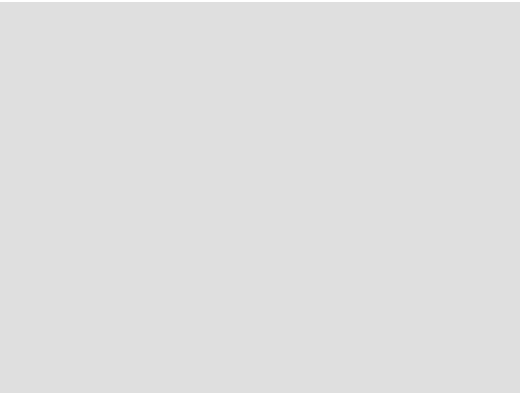
[illegible]

		Жаттығу 3-4 рет қайталанады.	Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.	қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.	қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.	Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Тепе-теңдікті сақтаймыз пысықтау" Міндеті. Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету; балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру дағдыларын		"Қолды алға-артқа сермеп, құм толтырылған қапшықты лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға үйрету.		"Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып

		пысықтау.				жүруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып,қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс,келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалдық даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 14.04 – 18.04.2025ж.

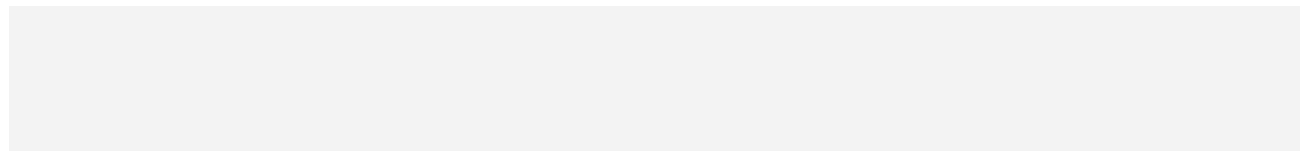
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		14.04.2025ж	15.04.2025ж	16.04.2025ж	17.04.2025ж	18.04.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				

[illegible]

		1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15 11:00	"Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру" (пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап		"Құм толтырылған қапшықты лақтыру жаттығуын пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды белгіленген жерге дейін		"Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу" Мақсат-міндеттер: балаларды бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға үйрету.

		секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету.		жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіруге үйрету.		
Серуен	11:10 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, циклограммаларды жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 21.04 - 25.04.2025ж

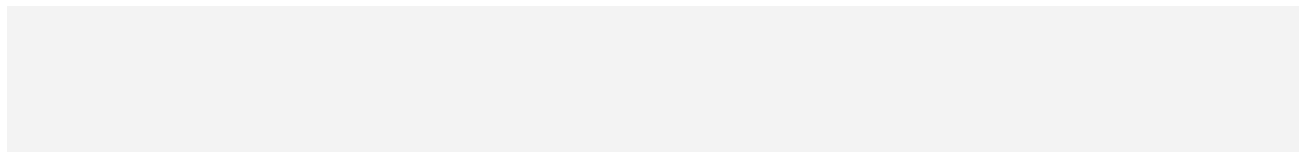
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		21.04.2025ж	22.04.2025ж	23.04.2025ж	24.04.2025ж	25.04.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		"Қара жорға": аяқ арасы сәл 1. Бастапқы қалып алшақ, қол белде.	"Қара жорға": аяқ арасы сәл 1. Бастапқы қалып алшақ, қол белде.	"Қара жорға": аяқ арасы сәл 1. Бастапқы қалып алшақ, қол белде.	"Қара жорға": аяқ арасы сәл 1. Бастапқы қалып алшақ, қол белде.	"Қара жорға": аяқ арасы сәл 1. Бастапқы қалып алшақ, қол белде.

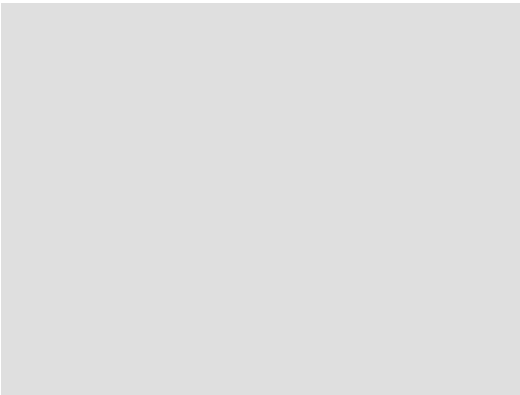
[illegible]

[illegible]

			бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).	қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.	қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.	бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіруге үйрету.		"Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.		"Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыруды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы
Іс-әрекет: Дене шынықтыру
Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 28.04-02.05.2025ж
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

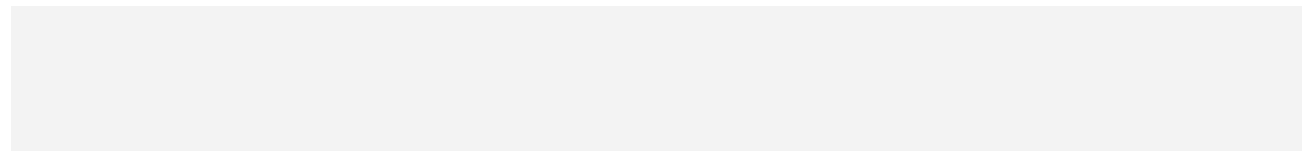
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		28.04.2025ж	29.04.2025ж	30.04.2025ж	01.05.2025ж	02.05.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		(құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	(құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	(құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,		(құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,

		кұрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы	кұрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына	кұрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.		кұрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына
--	--	--	--	--	--	--

		қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан	шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша	1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру.		шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша
--	--	---	---	---	--	---

		кұрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.	кұрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.	Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.		кұрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Кім зерек?" Мақсат-міндеттер: балаларды үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу);		"Кім жылдам?" Мақсат-міндеттер: балаларды екпінмен биіктікке секіру;		"Арқан арқылы жанымен секіру" Мақсат-міндеттер: балаларды сап түзеу арқылы жылдамдыққа

		қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуге үйрету.		бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналуға үйрету.		ирелендеп жүгіру; екпінмен ұзындыққа секіру; көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 05.05-09.05.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

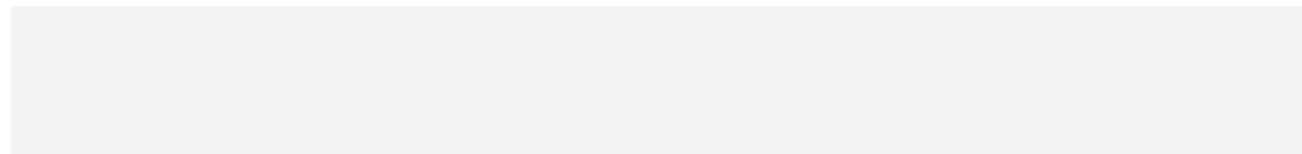
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		05.05.2025ж	06.05.2025ж	07.05.2025ж	08.04.2025ж	09.05.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде		Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде	

		(кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу.	(кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы		(кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып,	
--	--	---	--	--	---	--

		Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру.	қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып		құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8	
--	--	---	--	--	--	--

		Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.	секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.		дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Арқан арқылы жанымен секіру" Мақсат-міндеттер: балаларды сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру;				

		екпінмен ұзындыққа секіру; көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға үйрету.				
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.05-16.05.2025ж

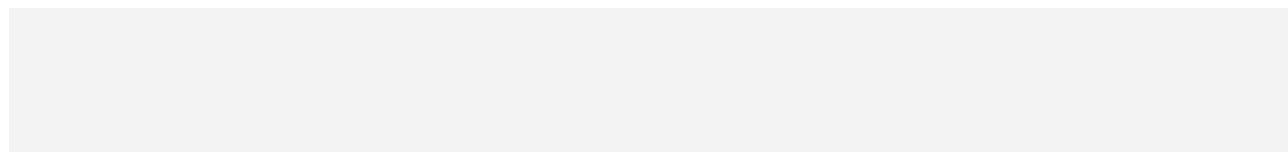
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т.Б.

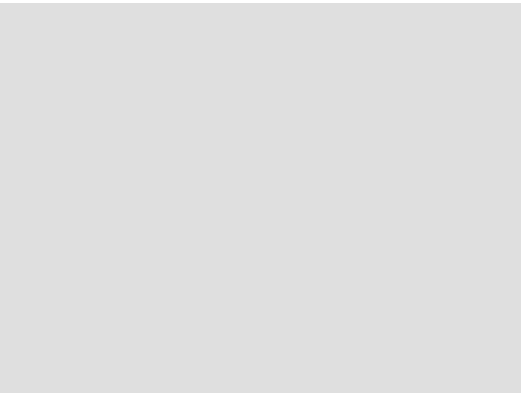
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		12.05.2025ж	13.05.2025ж	14.05.2025ж	15.05.2025ж	16.05.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап,	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап,	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын

[illegible]

		дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау.	10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау.	7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				

Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-11:00	"Құрсауды тура бағытта домалату" Мақсат-міндеттер. Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		"Құрсауды тура бағытта домалатуды пысықтау" Мақсат-міндеттер. Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру;		"Құрсаумен жаттығулар" Міндеті. Балаларды бір орыннан ұзындыққа секіру; түзу бағытта шоқырақтап жүруге үйрету; балаларда көтеріңкі заттың үстімен жүру; сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру дағдыларын дамыту;
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				





Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 19.05 - 23.05.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

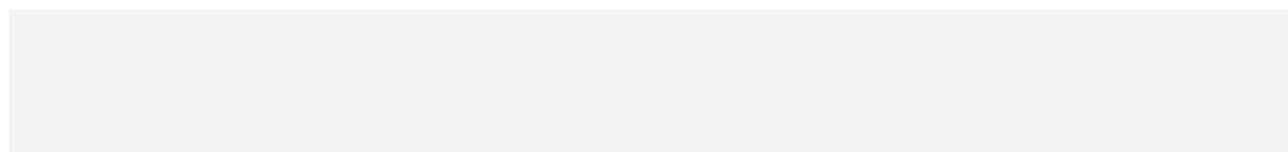
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		19.05.2025ж	20.05.2025ж	21.05.2025ж	22.05.2025ж	23.05.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

[illegible]

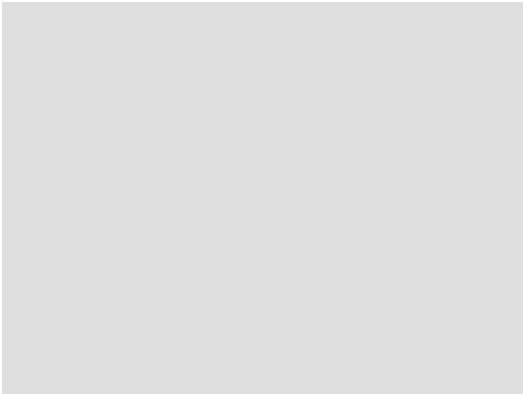
[illegible]

		қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-	"Құрсаумен жаттығуларды		"Құрсаумен эстафеталар"		"Құрсаумен эстафеталарды

	11:00	пысықтау" Балаларды бір орыннан ұзындыққа секіру; түзу бағытта шоқырақтап жүруге үйрету; балаларда көтеріңкі заттың үстімен жүру; сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру дағдыларын дамыту; бұрын үйретілген жаттығуларды қайталау, қимыл біліктері мен дағдыларын пысықтау.		Мақсат-міндеттер: балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету.		пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету.
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің күнтізбелік-тақырыптық жоспар**



Білім беру ұйымы: «Мағжан» бөбекжай-бақшасы

Іс-әрекет: Дене шынықтыру

Тобы: «Мағжан» «Айзере» «Алина» мектепалды даярлық топтар

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 26.05 - 30.05.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразбаева Т Б.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		26.05.2025ж	27.05.2025ж	28.05.2025ж	29.05.2025ж	30.05.2025ж
Таңғы жаттығуға дайындық	08:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ				
		Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

[illegible]

[illegible]

		қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.	алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08:50 – 09:00	Атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09:15-	"Затты 5 метр қашықтықта"		"Құрсауды тура бағытта домалату"		

	11:00	тұрған нысанаға көздеп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.		Мақсат-міндеттер. Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		
Серуен	11:10 – 12:10	Балаларды серуенде ойын ойнатып, қимыл-қозғалысын бақылау.				
Өзіндік жұмыс	12:15 – 13:00	Құжаттамамен жұмыс, келесі аптаға жоспарларды, жазу.				

