

«Asemdyk» ЖШС «Дельфин» бөбекжайы



**2021-2022 оқу жылының
дене шынықтыру ұймдастырылған
оқу қызметі бойынша
топтардың циклограммасы**

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша І-аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Т р о х и м е н к о А . Қыркүйек айы 01.09.-03.09.2021.ж

Өтпелі тақырып: “Балабақша”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат Солнышко” мд.тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“ Айгөлек” ер.тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы негізгі қимылдар) 1.Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі жүру 2.2-3 м қашықтықта алға жылжи отырып, қос аяқтап секіру Қимылды ойын: «Топ чемпиондары»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе по бровке.Закреплять умение выполнять подпрыгивание на месте легко, мягко приземляясь на переднюю часть стопы. В подвижной игре «Передай мяч» упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель.Подвижный игра: <<>	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Тақырыбы: Менің балабақшам Мақсаты: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту. Түрлі қарқында тәрбиешінің белсенділігін топтап, қозғалыс бағытын өзгерту,допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Қимылды ойын: « Мысық пен тышқан»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 2. Программные задачи: учить находить свое место в колонне; закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение сохранять равновесие; ловкость, внимание, формировать интерес к занятиям физической культурой.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі жүгіру 2. Арақашықтығы 4 м тура бағытта еңбектеу Қимылды ойын: «Мені қуып жете аласың ба?»
9.35-09.55	«Балапан» орт. тобы 1.Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі жүру 2.2-3 м қашықтықта алға жылжи отырып, қос аяқтап секіру	«Солнышко»мд. тобы -10.00-10.30 2. Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках и носках. Учить метанию вдаль из-за головы правой и левой рукой,	«Балапан» о р т . тобы-09.45-10.00 Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі жүгіру 2. Арақашықтығы 4 м тура бағытта еңбектеу	«Ақбота»мд. тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Бағдарламалық мазмұны: Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Тақырыбы: менің балабақшам Мақсаты: сапта бір қырман аяқтың ұшымен өкшемен жүру. Көлбеу тактайдың

	Қимылды ойын: «Топ чемпиондары»	ползанию на четвереньках между предметами.	Қимылды ойын: «Мені қуып жете аласың ба?»	арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.	үстімен тепе-теңдікті сақтай отырып төрт тағандап еңбектеу.
			«Қонжық» кіші тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. 2.Сапта бір – бірлеп, бірінің артынан бірі жүгіру Қимылды ойын: «Балабақша сарбаздары» Мақсаты: балалардың бір саппен жүре білуін қалыптастыру, бір-біріне кедергі жасамай жүре білуге дағдыландыру.	«Солнышшко» тобы-10.05-10.30(1-3апта) 3. Учить ходьбе широкими шагами, высоко поднимая согнутую в колене ногу; учить движениям в соответствии с характером музыки; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках; прыжкам на двух ногах; с обруча в обруч	
				«Балапан» орт. тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі жүру 2Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі жүгіру Қимылды ойын: «Балабақша сарбаздары» Мақсаты: балалардың бір саппен жүре білуін қалыптастыру, бір-біріне кедергі жасамай жүре білуге дағдыландыру.	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) Программные задачи: учить изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога; закреплять умение строиться в колонну по одному, развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении в колонну; упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; воспитывать коллективизм, желание играть совместно.

			«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1.Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках, носках, переходя на бег в спокойном темпе. Учить сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, метанию мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
--	--	--	--	---	---------------------------------

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-I бойынша II -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Т р о х и м е н к о А. Қыркүйек айы 06.09-10.09.2021ж .

Өтпелі тақырып: “Балабақша”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал – жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы негізгі қимылдар) (негізгі қимылдар) 1. Арақашықтығы 4 м тура бағытта еңбектеу 2. 1,5м арақашықтықта бір-біріне қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты бір-біріне домалату Қимылды ойын: «Досыңа қарай домалат»	«Жұлдыз» ер. тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: В метании мешочка вдаль от плеча одной рукой закреплять умение принимать правильное исходное положение. В прыжках с продвижением вперед отрабатывать выполнение толчка двумя ногами и приземления на две полусогнутые ноги на носке. В подвижной игре “Самолеты” закреплять умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Тақырыбы: Менің достарым Мақсаты: Орташа жылдамдықпен ирек жолмен жүру әдістерін пысықтау. Арқан жіптің бойымен басына қапшықты қойып бір жақ қырымен, қарқындап жүру.	«Жұлдыз» ересек тобы -09.10-09.30 3. учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, сохраняя направление движения мяча, закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях; упражнять в ходьбе по залу в разном направлении; совершенствовать умение огибать предметы слева и справа;	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 (Негізгі қимылдар) 1. 1,5м арақашықтықта бір-біріне қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату 2. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру Қимылды ойын: «Допты кім бірінші ұстайды?»
9.35-09.55	«Балапан» тобы (негізгі қимылдар) 1. Арақашықтығы 4 м тура бағытта еңбектеу 2. 1,5м арақашықтықта бір-біріне қарама-қарсы отырып, аяқты	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Физическая культура 1. Упражнять в построении в шеренгу, колонну, ходьбе широкими шагами, высоко поднимая согнутую в колене ногу;	«Балапан» тобы -09.45-10.00 1. 1,5м арақашықтықта бір-біріне қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату	«Ақбота» тобы -09.35-10.00 (1-3апта) Қауіпсіз мінез- құлық негіздері Бағдарламалық мазмұны:	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Тақырыбы: Менің достарым Мақсаты: Бір орында бір аяқпен секіріп мәреге жету. Екі аяқпен алға ырғып секіріп жылжу дағдысын қалыптастыру.

	алшақ ұстаған қалпында допты бір-біріне домалату Қимылды ойын: «Досыңа қарай домалат»	учить бросанию и ловле мяча двумя руками, не прижимая к груди; закрепить прыжки на двух ногах с обруча в обруч	2.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру Қимылды ойын: «Допты кім бірінші ұстайды?»	Қоршаған ортадағы заттардың қауіпсіздігіне көңіл бөлу, балабақша ауласындағы зиянды заттардан қорғауға үйрету.	
10.00 - 10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру. «Саппен жүру» Саппа бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) (Негізгі қимылдар) 1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру 2. Саппа бір-бірден қайта тұру Қимылды ойын: «Орныңды тап»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-3апта)	
10.30 - 10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Тақырыбы: Менің достарым Мақсаты: таза ауада жүріс түрлерін қайталап жүру, секіру дағдыларын пысықтау. Жәй қимылды ойын түрлерін ойнату.			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру 2. Саппа бір-бірден қайта тұру Қимылды ойын: «Орныңды тап»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 2.Программные задачи:учить выполнять подскоки, ноги вместе, ноги врозь, закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога; упражнять в ползании в разном направлении, не сталкиваясь друг с другом,воспитывать организованность, самостоятельность.
10.55 - 11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру.Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Бір тізбекті саппа аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.Бөрене, гимнастикалық	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 2 Упражнять в колонне по одному с перекатом с пятки на носок, бег мелким и широким шагом, врассыпную, построение в колонну, чередуя построение в пары на месте, выполнять танцевальные элементы парами;	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

	орындық үстінде тепе- тендікті сақтап жүруге үйрету. Қимылды ойын: «Ақ терек- көк терек» Балаларды ұйымдасып достық қарым қатынаста ойнауға тәрбиелеу.		учить прыжкам с зажатым мячом между ног; закрепить перебрасывание мяча друг другу.		
--	---	--	--	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша ІІІ -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Т р о х и м е н к о А .

Қыркүйек 13.09-17.09.2021ж

Өтпелі тақырып: “Балабақша”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кішітобы	Ата-анамен сұхбат “ айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“ ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1.Дене шынықтыру (Негізгі қимылдар) 1 . Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. 2. Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. Қимылды ойын: «Біздер де бар қуыршақ»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1.Программные задачи: учить ползать на четвереньках (на расстояние 6 м), сохраняя направление движений закреплять умение прокатывать мяч друг другу; развивать силу толчка мяча, соответствующую расстоянию; развивать общую выносливость, ловкость, координационные способности; способствовать Воспитанию экологической культуры, эстетического восприятия окружающего мира	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің сүйікті ойыншықтарым Мақсаты: Допты бір қолмен еденнен ыршыты қос қолмен қағып , 3-4 доғаның астынын еңбектеп өту білу дағдыларын қалыптастыру	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 1. Программные задачи: учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках с опорой на руки и колени; упражнять в ритмичном подпрыгивании - ноги вместе, ноги врозь с выполнением хлопков над головой; воспитывать эстетику, доброжелательное отношение к окружающим.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.Дене шынықтыру (Негізгі қимылдар) 1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. 2. Қос аяқтап басты затқа тигізе отырып жоғарыға қарай секіру. Қимылды ойын: «Ұшақтар»
9.35- 09.55	«Балапан» тобы 1.Дене шынықтыру (Негізгі қимылдар) 1 . Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1 . Упражнять в ходьбе в колонне с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом, враспынную. Построение в	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.(Негізгі қимылдар) 1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру.	«Ақбота» тобы-09-35- 10.00 (1-Запта) Бағдарламалық мазмұны Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен,	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің сүйікті ойыншықтарым Мақсаты: Допты бір қолмен еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу

	2. Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. Қимылды ойын: «Біздер де бар қуыршақ»	колонну, чередуя построение в пары на месте; учить прыжкам с зажатом между ногами мячом, лазанию по наклонной лесенке на четвереньках; закрепить перебрасывание мяча друг другу	2. Қос аяқтап басты затқа тигізе отырып жоғарыға қарай секіру. Қимылды ойын: «Ұшақтар»	секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату.	дағдыларн бекіту. 3-4 доғаның астынын еңбектеп өтуді қалыптастыруды жалғастыру
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Сапқа бір-бірден қайта тұру 2. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. Қимылды ойын: «Қонжыққа кім тез жетеді?»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-запта) 1. Упражнять в ходьбе и беге , перестроение в колонну, бегать в рассыпную и найти своё место в колонне; учить ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость и координацию движений; закреплять произвольные прыжки со скалкой.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . 1. Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің сүйікті ойыншықтарым Мақсаты: Әр түрлі жануарлардың қимыл сала отыры жүре білуге үйрету.Ойындар арқылы таза ауада дем алу.			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. Сапқа бір-бірден қайта тұру 2. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. Қимылды ойын: «Қонжыққа кім тез жетеді?»	«Жұлдыз»ер. тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1.Программные задачи: Приучать детей бегать легко в обычной обуви.Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки.В подвижной игре « Автомобили» закреплять умение выполнять бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұныСапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	« Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, перестроение в колонну, находить своё место в колонне; бегать на определённую дистанцию; учить сохранению равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы. Произвольно прыгать со скалкой	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
--------------------	--	---------------------------------------	--	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-ібойынша IV -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А. Қыркүйек айы 20.09- 24. 09.2021.ж

Өтпелі тақырып: “Балабақша”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “ айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“ ақбота ” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	« Қонжық» кіші тобы 1. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып жоғарыға қарай секіру. 2. Аяқты алшақ ұстаған қалыпта допты 1.5 м қашықтыққа домалату Қимылды ойын: «Орындыққа кім жылдам жетеді?»	«Жұлдыз»ер тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: Упражнять детей ходить разными способами в зависимости от грунта. Упражнять детей в умении выполнять метание мешков вдаль: принимать правильное и.п. сочетать замах с броском. Закреплять умение выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружиня в коленях. Подвижные игры: «»	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Жиһаздар Мақсаты: 2 минутка дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, қиылысқан жерлермен баяу жүгіру түрлерін қалыптастыру Қимылды ойын:	«Жұлдыз» ересек тобы- 09.10-09.30 1. Программные задачи: учить бегать в колонне по одному, сохраняя направление движения; закреплять умение сохранять правильное положение головы при ходьбе по шнуру; упражнять в катании мячей в произвольном направлении; обогащать двигательный опыт посредством использования игр, воспитывать доброжелательность, привычку к активному отдыху.	«қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. 4 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу 2. Биіктігі 20 см еңіс тақтай бойымен жүру Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып жоғарыға қарай секіру.	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1. Упражнять в построении из шеренги в колонну по одному; ходьба в полуприседе; ходьба по канату, руки в стороны; бег змейкой между предметами;	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. 4 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу 2. Биіктігі 20 см еңіс тақтай бойымен жүру	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Қауіпсіз мінез- құлық негіздері Бағдарламалық мазмұны:	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Жиһаздар Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтықтағы баладан екі қадам қашықтықта, қойылған

	2.Аяқты алшақ ұстаған қалыпта допты 1.5 м қашықтыққа домалату Қимылды ойын: «Орындыққа кім жылдам жетеді?»	учить хождению по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; прыжкам через рейки, шнуры, предметы; закрепить бег со средней скоростью. Повзжные игры: «»	Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»	Қоршаған ортадағы заттардың қауіпсіздігіне көңіл бөлу, балабақша ауласындағы зиянды заттардан қорғауға үйрету.	толтырылған доптардан аттап жүру. Қимылды ойын:
10.00-10.25		«Ақбот» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқы-лы лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның асты-нан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Аяқты алшақ ұстаған қалыпта допты 1.5 м қашықтыққа домалату 2.4 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта)	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Жиһаздар Мақсаты: Екпінмен ұзақтыққа қос аяқтап секіру.допты жіптің арасымен лақтыру. Таза ауада ойын түрлерін ойнау			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Аяқты алшақ ұстаған қалыпта допты 1.5 м қашықтыққа домалату 2.4 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. Программные задачи: учить выполнять подскоки; закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны; упражнять в ползании на четвереньках, сохраняя направление движения; воспитывать позитивное мироощущение, организованность.

10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны:Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аякпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1. Формирование навыка держать осанку, укреплять мышечную систему, упражнять в ходьбе в полуприсиде, по канату, перестраиваться из шеренги в колонну; работать над ритмичностью шага; учить прыжкам через рейки, предметы; перебрасывание мяча одной рукой друг к другу, стоя в колонне, кругу; закреплять – ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
--------------------	--	---------------------------------------	---	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша І-аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А. Қазан айы 27.09.-01.10.2021.ж

Өтпелі тақырып: “ Менің отбасым”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “ айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы (негізгі қимылдар) 1 Биіктігі 20 см еңіс тақтай бойымен жүру; 2.Шеңберге кішігірім топтармен тұру (тәрбиешінің көмегімен); Қимылды ойын: «Сәбізді себетке тез жинайық»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: учить энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча; закреплять умение последовательно менять положение ног в подскоке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, профилактика нарушений осанки; формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; воспитывать желание быть здоровыми, красивыми. Подвижный игра: «»	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Тақырыбы: Менің отбасым, ата-аналар еңбегі Мақсаты: Жүру түрлерін қайталау, екі сапқа бөліну, орта жылдамдықпен жүруді кезектесіте отырып, 4-5 метрге жүгіру.	«Жұлдыз» ересек тобы- 09.10-09.30 1. Программные задачи: учить ползать на четвереньках под веревку, не касаясь ее головой; закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми; воспитывать выдержку, организованность.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Шеңберге кішігірім топтармен тұру; 2.Бағытты өзгертіп жүру; Қимылды ойын: «Арбакеш атайға көмектесейік»

9.35-09.55	«Балапан» тобы (негізгі қимылдар) 1 Биіктігі 20 см еңіс тақтай бойымен жүру; 2.Шеңберге кішігірім топтармен тұру (тәрбиешінің көмегімен); Қимылды ойын: «Сәбізді себетке тез жинайық»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Построение в две колонны; ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, носочках; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два; согласовывать движения с музыкой; учить ходьбе по канату с мешочком на голове; захватив канат руками над головой, подняться на носки; развивать ловкость и устойчивое равновесие.	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Шеңберге кішігірім топтармен тұру; 2.Бағытты өзгертіп жүру; Қимылды ойын: «Арбакеш атайға көмектесейік»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің отбасым, ата-аналар еңбегі Максаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып 4-5 метрге жүгіру.
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) Дене шынықтыру 1. Бағытты өзгертіп жүру; 2.Шеңбер бойлап жүгіру; Қимылды ойын: «Әжемнің жіп шумақтарын жинайық»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Физическая культура 1.Упражнять: в ходьбе с перешагиванием через предметы, с выпадами спиной вперёд; построение в колонны, соблюдении расстояния, умении размыкаться на вытянутые руки вперёд. Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по сигналу. Построение в колонны. Учить ходить по канату приставным шагом4 прыгать через предметы по прямой на двух ногах.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Тақырыбы Менің отбасым, ата-аналар еңбегі			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) Дене шынықтыру 1. Бағытты өзгертіп жүру;	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55(таза ауада) 1.Программные задачи: Упражнять детей в умении перебрасывать мяч от

	Мақсаты: ойын алаңындағы жолақшаларды пайдаланып , пішіндерде дәл табуға үйрету, секіру түрлерін қайталау , Жәй қимылды ойындар ойнату.			2. Шеңбер бойлап жүгіру; Қимылды ойын: «Әжемнің жіп шумақтарын жинайық»	груды двумя руками. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке. В подвижной игре “Зайцы и Волк” упражнять детей выполнять прыжки на месте, с продвижением вперед.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; перестроение в колонну по одному, ходьбе; закрепить умение захватив канат руками над головой, подниматься на носки. Учить ползать с подлезанием под дуги	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша II -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Трохименко А.

Қазан айы 04.10.-08.10.2021ж

Өтпелі тақырып: “Менің отбасым”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “ Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“ Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы (негізгі қимылдар) 1. Допты қақпадан асыра лақтыру 2. 3 м қашықтыққа қос аяқтап секіріп бару Қимылды ойын: «Көшедегі кедергілер»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: учить ходить по ленте, положенной по кругу, сохраняя равновесие; профилактика нарушений осанки; продолжать развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках, закреплять умение группироваться и не задевать ленту; формировать мотивацию самосовершенствоваться, воспитывать привычку к занятиям спортом, желание быть красивыми.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің көшем Мақсаты: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық жаттығуларды жасау	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 1. Программные задачи: учить ритмично ходить и бегать в колонне, сохраняя строй, согласовывая свои действия с действиями других; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; упражнять в катании мячей друг другу; развивать глазомер, интерес к занятиям физкультурой.	«қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. 3 м қашықтыққа қос аяқтап секіріп бару 2. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру Қимылды ойын: «Автомобиль мен торғайлар»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Допты қақпадан асыра лақтыру 2. 3 м қашықтыққа қос аяқтап секіріп бару Қимылды ойын: «Көшедегі кедергілер»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1. упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, с выпадами спиной вперёд; менять направление по сигналу; двигаться прямым галопом (лошадка). Закрепить умение ходить по канату приставным шагом. Учить прыгать через предметы по прямой	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. 3 м қашықтыққа қос аяқтап секіріп бару 2. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру Қимылды ойын: «Автомобиль мен торғайлар»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-запта) Қауіпсіз мінез- құлық негіздері Бағдарламалық мазмұны: Адам баласының дене мүшелерімен таныстыру.	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің көшем Мақсаты: : Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық жаттығуларды жасау, өрмелей білу қабілеттерін арттыру.

		на двух ногах; лазать по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек разноимённым способом.		Олардың қажеттілігін ұғындыру.	
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тактайда, орындықта көлденеңнен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру 1. Шеңбер бойлап жүгіру; 2. Допты қақпадан асыра лақтыру Қимылды ойын: «Көшедегі көліктер»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-3апта)	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: : Менің көшем Мақсаты : 2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру қиылысқан жерлермен баяу жүру. Түрлі ойындар ойнату.			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру 1. Шеңбер бойлап жүгіру; 2. Допты қақпадан асыра лақтыру Қимылды ойын: «Көшедегі көліктер»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. Программные задачи: Закреплять умение детей готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы. Упражнять в умении прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу. В подвижной игре «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:. Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 2. построение в круг; упражнять в ходьбе по кругу направо, налево, на носочках, пятках, в полуприсиде спокойно, в темпе в чередовании с бегом; ходьба гимнастическим шагом. Бег с изменением положения рук	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

	қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.		(вверх, вперёд, в сторону, за голову, на поясе) выполняя танцевальные элементы в соответствии с музыкой. Учить: прыгать в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги; метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.		
--	---	--	---	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша ІІІ -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Қазан айы 11.10-15.10.2021 ж

Өтпелі тақырып: “Менің отбасым”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Қонжық” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал – жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Допты қағып алуға қалыптастыру 2 Заттар арасымен еңбектеу Қимылды ойын: «Мерген футболшы»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Физическая культура 1. Упражнять детей в умении передвигаться на передней части стопы при подъеме в горку, сохранять равновесие. Закреплять умение регулировать ширину шага при преодолении препятствий в естественных условиях. В подвижной игре « Автобусы» вырабатывать реакцию детей на цвет при перемещении: на красный – остановка, а на зеленый - в путь.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Үйдегі және көшедегі қауыпсіздігі Мақсаты: Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, заттардың арасымен адымдап алға қарай жүруі, допты заттардың арасымен домалату.	«Жұлдыз» ересек тобы -09.10-09.30 1. Программные задачи: учить прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону; закреплять умение чередовать ходьбу и бег в колонне, соблюдая одинаковый темп движения; упражнять в ползании на четвереньках последовательно под тремя дугами; развивать ловкость и гибкость; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, мотивацию к здоровому образу жизни.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Заттар арасымен еңбектеу 2. Көлденең нысанаға допты лақтыру Қимылды ойын: «Жолдан абайлап өтейік»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Допты қағып алуға қалыптастыру 2 Заттар арасымен еңбектеу	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1. упражнять в ходьбе по кругу направо, налево, на носочках, пятках, в полуприседе спокойно, в темпе с чередованием с бегом; ходьба гимнастическим шагом, бег с изменением положения рук	«Балапан» тобы -09.45-10.00 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Заттар арасымен еңбектеу 2. Көлденең нысанаға допты лақтыру	«Ақбота» тобы -09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Сапта бағыттарын ауыстыра	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Үйдегі және көшедегі қауыпсіздігі Мақсаты: Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, заттардың арасымен адымдап алға қарай

	Қимылды ойын: «Мерген футболшы »	(вверх, вперёд, в сторону, за голову, на поясе). Закрепить: навыки метания мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Учить ползать на животе с мешочком на спине. Развивать ловкость, равновесие.	Қимылды ойын: «Жолдан абайлап өтейік»	отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	жүруі, допты заттардың арасымен домалату
10.00-10.25		« Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Екі қолмен жоғары бастан асыра допты лақтыру 2. Допты қағып алуға қалыптастыру Қимылды ойын: «От пен су»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) 1. Упражнять строиться в 2 круга, в ходьбе спиной вперёд, повороты на месте с прыжком в разные стороны, ходьба с выполнением задания педагога; бег друг за другом, парами, “змейкой” не наталкиваясь. Учить: ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка. Прыжки, чередуя прыжок на двух, одной ноге, продвигаясь вперёд.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы \ (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Үйдегі және көшедегі қауыпсіздік Мақсаты: ойын алаңдарында еркін жүгіру, ойыналаңдарындағы			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Екі қолмен жоғары бастан асыра допты лақтыру	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55(таза ауада) 1. Программные задачи: учить менять направление мяча при катании между предметами; закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо,

	дөңгелектердің үстімен кезектесіп секір, түрлі ойындар..		ойыналандарындағы дөңгелектердің үстімен кезектесіп секір, түрлі ойындар..	2. Допты қағып алуға қалыптастыру Қимылды ойын: «От пен су»	вокруг себя; развивать внимание, координационные способности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни,.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1. Упражнять строиться в 2 круга, шеренгу, 2-3 колонны, в ходьбе спиной вперёд, повороты на месте с прыжком в разные стороны, ходьба с выполнением задания педагога. Закрепить: навыки ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка. Учить лазать по верёвочной лестнице, одноимённым способом	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша IV -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А. Қазан айы 18.10- 22.10.2021 ж.

Өтпелі тақырып: “Менің отбасым”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “ айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“ Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Заттар арасымен еңбектеу 2.Тұрған жерінен ұзындыққа секіру Қимылды ойын: «Көкөністер жинайық»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него; закреплять умение легко подталкивать мяч пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами; способствовать формированию социальной компетентности, толерантности, обогащать двигательный опыт посредством использования казахских игр	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Тақырыбы: Алтын күз Мақсаты: Кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен-баяу жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2м тоқтаусыз жүгіру	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Физическая культура 1. Программные задачи: : учить ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки); закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней; упражнять в энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево; формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Тұрған жерінен ұзындыққа секіру 2. Көлденең нысанаға допты лақтыру Қимылды ойын: «Себетті толтыр»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Заттар арасымен еңбектеу	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 2. Построение в шеренгу, колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носочках по неровной дорожке	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Тұрған жерінен ұзындыққа секіру	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Алтын күз Мақсаты: Кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен-тоқтаусыз жүгіру

	2.Тұрған жерінен ұзындыққа секіру Қимылды ойын: «Көкөністер жинайық»	(массажной); ходить и бегать в умеренном темпе до 1 мин. Закрепить: навыки прыгать, чередуя прыжок на двух, одной ноге, продвигаясь вперёд. Учить лазать по гимнастической стенке до верха с переходом на другой пролёт и спуском вниз. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.	2. Көлденең нысанаға допты лақтыру Қимылды ойын: «Себетті толтыр»	Қауіпсіз мінез- құлық негіздері Бағдарламалық мазмұны: Күн, ауа және су – біздің достарымыз Денені шынықтыру-дың түрлі жолдары-мен таныстыру және оның адам денсаулы-ғына тигізер әсері жөнінде мағлұмат беру.	
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Бағдарламалық мазмұны: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.«Күзгі өнімдерді бірге жинайық»- эстафеталық ойын.	«Солнышко» тобы-10.05-10.30(1-Запта)	
10.30-10.50	"Күншуақ" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Алтын күз Максаты: Жүргенде және шеңбер жасағанда қолды жан жаққа созып тік тұру, оңға солға бұрылу.			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.«Күзгі өнімдерді бірге жинайық»- эстафеталық ойын	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. Программные задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве во время бега. Закреплять умение выполнять метание мешочка вдаль с замахом. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. В подвижной игре « Гуси - лебеди» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации.

10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны:Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Физическая культура 1 . Построение в шеренгу, колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носочках по неровной дорожке (массажной) , буму; 10-15 м бегать на перегонки. Учить ходить по гимнастической скамейке, с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки перед собой. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
---------------------------	---	---------------------------------------	--	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша І-аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Қараша айы 25.10- 30.10.2021 ж

Өтпелі тақырып: “Дені саудың –жаны сау”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы,	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы негізгі қимылдар) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Көлденең нысанаға допты лақтыру 2.Еденге қойылған тақтай бетімен еңбектеу Қимылды ойын: «Шымыр балақай»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: Физическая культура 1. Программные задачи: Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавая условия для следующего прыжка. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. В игровом упражнении “собери овощи” закреплять умение выполнять бег с ускорением.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде ішпенен жатып ,алға жылжи отырып еңбектеу,жаттығу түрлерін қайталау.	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 1. Программные задачи: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать; закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы; совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться; воспитывать бережное отношение к окружающим, развивать выразительность движений, фантазию.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1 Еңіс тақтай бойымен жүру 2.Бөрене арасымен еңбектеу Қимылды ойын: «Мені қуып жет»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Көлденең нысанаға допты лақтыру 2.Еденге қойылған тақтай бетімен еңбектеу	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Физическая культура 1. Тема: Построение в два круга. Повороты на месте с прыжком в разные стороны. Программные задачи: Упражнять строится в два круга, в ходьбе спиной	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1 Еңіс тақтай бойымен жүру 2.Бөрене арасымен еңбектеу Қимылды ойын: «Мені қуып жет	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнас-тикалық	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде ішпенен жатып ,алға жылжи отырып еңбектеу,жаттығу түрлерін қайталау.

	Қимылды ойын: «Шымыр балақай»	вперед, повороты на месте с прыжком в разные стороны, ходьба с выполнением заданий педагога; бег друг за другом парами, «змейкой» не наталкиваясь. Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.		қабырға бой-ынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.	
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жү-гіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 2.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Еденге қойылған тақтай бетімен еңбектеу 2. Еңіс тақтай бойымен жүру Қимылды ойын: «Мен ептімін»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) 1. Тема: Построение в шеренгу, в колонну. Расчет на первый-второй.Программные задачи:Упражнять строится в два круга, в шеренгу, 2-3 колонны, в ходьбе спиной вперед, повороты на месте с прыжком в разные стороны, ходьба с выполнением заданий педагога. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учить лазать по веревочной лестнице, одноименным способом .	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: таза ауада түрлі қимылды ойындар ойнатып жаттығулар түрін еске			«Балапан» тобы -10.40-1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Еденге қойылған тақтай бетімен еңбектеу 2. Еңіс тақтай бойымен жүру	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. Программные задачи: учить шагать более широким шагом с естественными движениями рук по дорожке между двумя параллельными линиями; закреплять

	түсіріп қайталау, қауіпсіздік шараларын сақтай білуге үйрету.			Қимылды ойын: «Мен ептімін» 0.55 (таза ауада)	умение четко выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением, ходить ритмично, легко бегать вперед-назад с естественными движениями рук; упражнять в катании мячей друг другу; развивать глазомер, ориентировку в пространстве спортивного зала или в площадке
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15(таза ауада) 1. Тема: Построение в шеренгу , колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках по неровной дорожке(массажной) Программные задачи: Учить бегать наперегонки 10-15 м ходить по гимнастической скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку пред собой. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед. Развивать ловкость быстроту, координацию движений.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша II -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А. Қараша айы 01.11-05.11.2021 ж.

Өтпелі тақырып: “Дені саудың –жаны сау”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “ айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«қонжық» кіші тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бөрене арасымен еңбектеу 2. Сапқа қайта тұру Қимылды ойын: «Тығылған көкөністі тап»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: учить выполнять невысокие прыжки, отталкиваясь ногами обеих ног; закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями рук, не выходить за пределы линий; упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, развивать общую выносливость, координационные способности, аналитическое мышление; способствовать воспитанию экологической культуры, развитию организованности, внимания.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Сапта бір, екі, үш қатармен тұру, сапта түзу арқылы бір және екі қатармен қайта тұру. Сапта тұрып түрлі жаттығулар жасай білуге үйрету.	«жұлдыз» ересек тобы- 09.10-09.30 Физическая культура 1. Программные задачи: учить подбрасывать мяч вперед-вверх и ловить его двумя руками; закреплять умение ритмично выполнять невысокие подскоки с незначительным сгибанием ног в коленях; упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове, развивать умение сохранять равновесие, продолжать формировать навык красивой походки; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми; воспитывать организованность, выдержку.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Тұтас топпен қайта тұру 3.1.5-2м қашықтықта допты домалату Қимылды ойын: «Алма жинайық, кәнеки!»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар)	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Физическая культура	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар)	«Ақбота» тобы-09.35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру	«айгөлек» тобы 09.35-10.00

	1. Бөрене арасымен еңбектеу 2. Сапқа қайта тұру Қимылды ойын: «Тығылған көкөністі тап»	Тема: Построение из колонны в две колоны. Программные задачи: Учить перестраиваться из колонны в две , ходить друг за другом , поднимая выше ногу, вытягивая вперед; бегать с ускорением, врассыпную, с остановкой по сигналу; прыгать на двух ногах с продвижением вперед .Учиться перебрасывать мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах и на коленях.	1. Тұтас топпен қайта тұру 3.1.5-2м қашықтықта допты домалату Қимылды ойын: «Алма жинайық, кәнеки!»	Бағдарламалық мазмұныБаяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көте-рілген арқанның астынан еңбектеп өту.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты:. Сапта бір, екі, үш қатармен тұру, сапта түзу арқылы бір және екі қатармен қайта тұру. Сапта тұрып түрлі жаттығулар жасай білуге үйрету.
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныБаяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көте-рілген арқанның астынан еңбектеп өту.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Сапқа қайта тұру 2. Тұтас топпен қайта тұру Қимылды ойын: «Кім жылдам жинайды?»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30(1-3апта)	
10.30-10.50	"айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Таза ауада түрлі жаттығулар жасау және қимылды ойын түрлерін ойнату.			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Сапқа қайта тұру 2. Тұтас топпен қайта тұру Қимылды ойын: «Кім жылдам жинайды?»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. Программные задачи: Закреплять умение детей выполнять бег в естественных условиях. Упражнять в умении мягко приземляться в прыжках. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Лошадки»

10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны Орта жылдамдық-пен жүруді кезектес-тіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдік-ті сақтап жүру	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1. Тема: Перестроение в две колонны, повороты на месте.Программные задачи: Учиться перестраиваться в две колонны, поворачиваясь на месте; учить по сигналу педагога менять направление в ходьбе: вперед, назад, приставным шагом, боком. Учить бегу с препятствиями по наклонной доске, через рейки высотой 10 см, прыжкам через предметы, правым и левым боком на двух ногах, продвигаясь вперед	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
---------------------------	--	---------------------------------------	---	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша ІІІ -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А. Қараша айы 08.11-12.11.2021ж

Өтпелі тақырып: “ Дені саудың –жаны сау”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“ Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. 1.5-2м қашықтықта допты домалату 2.Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеу Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар »	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Физическая культура 1. Программные задачи: Приучать детей ходить по краям площадки. Упражнять в умении ходить и бегать в колонне, огибая препятствия (лужи, ветки и т.д.). Закреплять умение мягко приземляться в обычной обуви при прыгивании с бордюрного камня. В подвижной игре « Автомобили» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Доғаның астымен еңбектеу. Қатар қойылған таяқшалардың үстінен алысқа секіру. Максаты: берілген қимылдарды, жаттығуларды дұрыс орындай білуге үйрету.	«Жұлдыз» ересек тобы- 09.10-09.30 1. Программные задачи: учить правильно группироваться и выпрямляться при подлезании под веревку правым и левым боком; закреплять умение подбрасывать мяч вперед-вверх, не забрасывая за голову и ловить его двумя руками; продолжать обогащать двигательный опыт детей, развивать желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеу 2.Допты бір біріне беру Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. 1.5-2м қашықтықта допты домалату	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1.Тема: Ползание и лазание Программные задачи: Подлезание под шнур (высота 30-40 см) не касаясь руками. Ползание на	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеу 2.Допты бір біріне беру	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Допты екі қолымен бір-біріне басынан асыра лақтыру орындық үстімен текшелерден аттап жүруді дамыту.

	2.Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеу Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар »	четвереньках до флажка, толкая головой мяч. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола. Развивать ловкость, гибкость и подвижность, координацию движений. Воспитывать дисциплинированность	Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар»	жүгіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрт-тағандап еңбектеу.	Мақсаты: берілген қимылдарды, жаттығуларды дұрыс орындай білуге үйрету
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрт-таған-ап еңбектеу. 4-5 сы-зық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың ара-қашықтығы 40–50 см).	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Допты бір біріне беру 2.Биіктігі 5-10 см зат арқылы жерде жатқан шеңберге секіру Қимылды ойын: «Қасқыр мен коян»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30(1-Запта) 1. Тема: Прыжки впрыгивание на возвышенность, метание. Программные задачи: Учить детей прыгать со скамейки и впрыгивать на возвышенность, высотой 20 см; метать асык (мяч, мешочек, камень) в цель на расстояние 3-4 см.Развивать ловкость и меткость, интерес к физической культуре	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . 1. Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзіңі және өзгелерге көмектес Мақсаты: қауіпсіздік шараларын сақтай отырып, түрлі жаттығулар мен ойындарды ойнату. .			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Допты бір біріне беру 2.Биіктігі 5-10 см зат арқылы жерде жатқан шеңберге секіру Қимылды ойын: «Қасқыр мен коян»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) .1. Программные задачи: учить ходить на носочках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела; закреплять умение координировать движения рук и ног при подлезании, последовательно выполняя приставной шаг, развивать ловкость, быстроту; продолжать обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей положительное отношение к

					занятиям физическими упражнениями.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 4-5 сызық арқылы орны-нан ұзындыққа секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1. Тема: Построение с колонны в два круга Программные задачи: Учить перестаиваться из колонны в два круга; ходить с перешагиванием через предметы и спиной вперед; бегать непрерывно мелкими и широкими шагами, со сменой ведущего.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша IV -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А. Қараша айы 15.11-19.11.2021ж.

Өтпелі тақырып: “Дені саудың-жаны сау”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал – жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Биіктігі 5-10 см зат арқылы жерде жатқан шеңберге секіру 2. Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері лақтыру Қимылды ойын: «Қапшықпен секіру»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: учить согласовывать свои действия в паре при ходьбе; закреплять умение ходить на носочках по ограниченной площади, делая короткие шаги, сохраняя непринужденную осанку, профилактика плоскостопия; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками; развивать координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве зала; воспитывать организованность, выдержку.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Біз күштіміз ептіміз Мақсаты: Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Оң және сол аяқпен кезектестіріп секіруді үйрету.	«Жұлдыз» ересек тобы -09.10-09.30 1. Программные задачи: учить выполнять толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под предмет; закреплять умение ходить и бегать в паре ритмично и легко; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и ровной осанки при ходьбе по шнуру; развивать быстроту реакции, координацию движений; продолжать формировать умение выполнять указания педагога точно и быстро, согласовывать свои действия с действиями других детей, воспитывать аккуратность, коллективизм	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1 Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері лақтыру 2. Биіктігі 20 см еңіс тақтай бойымен жүру Қимылды ойын: «Допты кім қағып алады?»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Биіктігі 5-10 см зат арқылы жерде жатқан шеңберге секіру	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1. Тема: Ходьба и бег по кругу; построение в колонну парами. Программные задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, строится в колонну	«Балапан» тобы -09.45-10.00 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1 Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері лақтыру	«Ақбота» тобы -09.35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Біз күштіміз ептіміз Тақырыбы: Мақсаты: Доға астынан биіктігі 40см астынын

	2.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері лақтыру Қимылды ойын: «Қапшықпен секіру»	парами. Бег парами , меняя темп и направление движения по сигналу воспитателя, повороты в левую и правую стороны, бег врассыпную между предметами; бег парами с изменением направления.	2.Биіктігі 20 см еңіс тақтай бойымен жүру Қимылды ойын: «Допты кім қағып алады?»		қолды еденге тигізбей өті. Көлбеу басқышқа өрмелеп шығуды үйрету. Қимылды ойын:
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны. Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Доп-ты бір-біріне төмен-нен лақтыру және қағып алу	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Дене шынықтыру «Дені саудың –жаны сау»- спорттық сайыс	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-3апта) 1. Дене шынықтыру «Дені саудың –жаны сау»- спорттық сайыс	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы(таза ауада) . Тақырыбы: Біз күштіміз ептіміз. Максаты: Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Оң сол аяқпен кезектестіріп секіруді үйрету.			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) Қимылды ойын түрлері мен шеңбер бойынмен жүру.	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада)
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1. Тема: Перестроение из колонны в две колонны. Программные задачи: Учить строится из колонны в две колонны., ходить друг за другом, поднимая выше ногу, вытягивая вперед; бег с ускорением, врассыпную, с остановкой по сигналу;	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

	Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.		выполнение национальных танцевальных элементов. Развивать ловкость, гибкость, координацию движений. Повжиные игры: «»		
--	----------------------------	--	---	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша І-аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Т р о х и м е н к о А . Желтоқсан айы 22.11-26.11.2021ж. Өтпелі тақырып: “Менің Қазақстаным! ”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кішітобы	Ата-анамен сұхбат “айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солыншко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“ Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы (негізгі қимылдар) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Биіктігі 20 см еңіс тақтай бойымен жүру 2. Құм салынған қапшықты лақтыру Қимылды ойын: «Астана көшелеріндегі кедергілерден өт»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока; упражнять в прыжке вверх на двух ногах с 4 шагов, согласованной работе рук и ног при выполнении толчка; упражнять в ходьбе в колонне со сменой направления; развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве; формировать мотивацию самосовершенствоваться, привычку к занятиям спортом.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде ішпенен жатып ,алға жылжи отырып еңбектеу,жаттығу түрлерін қайталау.	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 3.Программные задачи: учить ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы; закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук; способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой в семье	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Құм салынған қапшықты лақтыру 2. Қапшық арасымен жүру Қимылды ойын: «Кім алысқа лақтырады?»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Биіктігі 20 см еңіс тақтай бойымен жүру 2. Құм салынған қапшықты лақтыру	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1.Тема: Ходьба и бег в колонне по одному Программные задачи: Продолжить отрабатывать навык ходьбы и бега в колонне по одному, ходить в	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Құм салынған қапшықты лақтыру	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Бір қалыпты жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Оң және сол	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде ішпенен жатып ,алға жылжи отырып

	Қимылды ойын: «Астана көшелеріндегі кедергілерден өт»	колонне друг за другом, высоко поднимая руки, вытягивая вперед носки, бегать парами с ускорением, врассыпную, перестаиваться .	2. Қапшық арасымен жүру Қимылды ойын: «Кім алысқа лақтырады?»	қолымен көлденең нысанаға (2-2,5м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру.	еңбектеу, жаттығу түрлерін қайталау.
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қысқа секіртпемен секіру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25(таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Қапшық арасымен жүру 2.Допты жоғары лақтырып қағып алу Қимылды ойын: «»Бәйтерекке» кім тез жетеді?»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) 1. Тема: Перестроение в две колонны, повороты на месте; ходьба Программные задачи: Отрабатывать ходьбу в колонне. Закрепить навык прыгать на двух ногах. Учить ходить на четвереньках « по лошадке», развивать гибкость, ловкость, координацию движений.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: таза ауада түрлі қимылды ойындар ойнатып жаттығулар түрін еске түсіріп қайталау, қауіпсіздік шараларын сақтай білуге үйрету.			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Қапшық арасымен жүру 2.Допты жоғары лақтырып қағып алу Қимылды ойын: «»Бәйтерекке» кім тез жетеді?»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1.Программные задачи: Приучать детей приспособливать способы ходьбы и бега в условиях перемещения. Упражнять в умении перелезть через бревно. В подвижной игре “Лошадка” закреплять умение использовать бег на скорость.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1. Тема: Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Программные задачи: Учиться ходить на	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

	қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).		носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бегать врасыпную между предметами до 2 минут. Развивать ловкость, внимание, дисциплинированность.		
--	--	--	--	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша ІІ -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А. Желтоқсан айы 29.11-03.12.2021ж

Өтпелі тақырып: “Менің Қазақстаным!”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал – жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» ортаңғы тобы 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Допты жоғары лақтырып қағып алу 2. 40 см биіктіктегі доғаның астынан еңбектеу Қимылды ойын: «Чемпиондар»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Упражнять детей в умении выполнять перелезание через препятствие. В скольжении по ледяным дорожкам привлекать внимание детей к группировке. В подвижной игре “Лошадки” закреплять умение передвигаться разными способами: с высоким подниманием ног, галопом вперед, бегом.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Сапта бір, екі, үш қатармен тұру, сапта түзу арқылы бір және екі қатармен қайта тұру. Сапта тұрып түрлі жаттығулар жасай білуге үйрету.	«Жұлдыз» ересек тобы -09.10-09.30 1. Программные задачи: учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие; закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задевать предметы; развивать ловкость, выносливость, координационные способности; воспитывать дисциплинированность, смелость.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. 40 см биіктіктегі доғаның астынан еңбектеу 2. Биіктігі 25 см еңіс тақтай бойымен жүру. Қимылды ойын: «Альпинистер»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Допты жоғары лақтырып қағып алу	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1. Тема: Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба спиной вперед. Программные задачи:	«Балапан» тобы -09.45-10.00 1. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. 40 см биіктіктегі доғаның астынан еңбектеу	«Ақбота» тобы -09.35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Сапта бір, екі, үш қатармен тұру, сапта түзу арқылы бір және екі қатармен

	2.40 см биіктіктегі доғаның астынан еңбектеу Қимылды ойын: «Чемпиондар»	Бегать непрерывно мелкими и широкими шагами со сменой ведущего; Бег в круге, взявшись за руку, бег врассыпную, в колонне. Учиться ходить по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева об землю. Метание мешочка в цель.	2.Биіктігі 25 см еңіс тақтай бойымен жүру. Қимылды ойын: «Альпинистер»		қайта тұру. Сапта тұрып түрлі жаттығулар жасай білуге үйрету.
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Биіктігі 25 см еңіс тақтай бойымен жүру 2.Орындық аяқтары арасымен еңбектеу Қимылды ойын: «Ирек жолдар»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Тема: Ходьба между препятствиями, ходьба спиной вперед. Программные задачи: Упражнять в ходьбе между препятствиями., ходьбе спиной вперед., в беге по кругу, взявшись за руку, врассыпную. Учить метать асык (мешочек, мяч, камень) в цель. Ползать до флажка, прокатывая перед собой мяч головой.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Таза ауада түрлі жаттығулар жасау және қимылды ойын түрлерін ойнату			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Биіктігі 25 см еңіс тақтай бойымен жүру 2.Орындық аяқтары арасымен еңбектеу Қимылды ойын: «Ирек жолдар»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. учить бегать «змейкой» между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре; формировать мотивацию

					самосовершенствоваться, привычку к здоровому образу жизни.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұныТүрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Программные задачи:Учиться ходить на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бегать врассыпную между предметами до 2 минут. Развивать ловкость, внимание, дисциплинированность.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша ІІІ -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А. Желтоқсан айы 06.12-10.12. 2021ж

Өтпелі тақырып: “Менің Қазақстаным!”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз”ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кішітобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Орындық аяқтары арасымен еңбектеу 2. Тура бағытта 5 м арақашықтықта заттар арасымен еңбектеу Қимылды ойын: «Пирамидаға өрмелейік»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног; закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп); развивать глазомер, выразительность движений; воспитывать чуткость и доброжелательность.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Доғаның астымен еңбектеу. Қатар қойылған таяқшалардың үстінен алысқа секіру. Мақсаты: берілген қимылдарды, жаттығуларды дұрыс орындай білуге үйрету.	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 1. Программные задачи: учить бросать мяч вертикальновниз об пол и ловить его двумяруками после отскока; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками; формировать умение дышать свободно, не задерживать дыхание; воспитывать доброжелательность, желание помочь другим.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Тура бағытта 5 м арақашықтықта заттар арасымен еңбектеу 2.Биіктігі 15 см заттан тереңдікке секіру Қимылды ойын: «Ең биік жұлдызды ұста»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Орындық аяқтары арасымен еңбектеу	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Физическая культура 1. Тема:Ходьба в колонне, по канату, шнуру прямо, боком;	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Тура бағытта 5 м арақашықтықта заттар арасыменеңбектеу	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру.	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Допты екі қолымен бір-біріне басынан асыра лақтыту орындық

	2. Тура бағытта 5 м арақашықтықта заттар арасымен еңбектеу Қимылды ойын: «Пирамидаға өрмелейік»	ходьба гимнастическим шагом; челночный бег(3 раза по 10 м.) Программные задачи: Учить по сигналу менять направление, медленно бегать, чередуя бег с прыжками с ноги на ногу. Учить прыгать со скамейки и впрыгивать на возвышенность, бросать мешочек в обруч одной рукой снизу.	2.Биіктігі 15 см заттан тереңдікке секіру Қимылды ойын:«Ең биік жұлдызды ұста»	Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	үстімен текшелерден аттап жүруді дамыту. Мақсаты: берілген қимылдарды, жаттығуларды дұрыс орындай білуге үйрету
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныШапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) дене шынықтыру Тақырыбы: Өзіңі және өзгелерге көмектес Мақсаты: қауіпсіздік шараларын сақтай отырып, түрлі жаттығулар мен ойындарды ойнату.	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) 1. Тема: Закрепление умений и навыков 1.Программные задачи: Упражнять в ходьбе в колонне по одному, развивать кисти рук, по сигналу воспитателя ходьба на пятках, носочках с поворотом кругом; бег враспынную, змейкой по 2 минуты. Учить ходить по ребристой поверхности. Пролезать сквозь обруч прямо и боком.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы \ (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзіңі және өзгелерге көмектес			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) дене шынықтыру Тақырыбы: Өзіңі және өзгелерге көмектес Мақсаты: қауіпсіздік шараларын сақтай отырып, түрлі жаттығулар мен ойындарды ойнату.	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55(таза ауада) 1. Программные задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом

	Мақсаты: қауіпсіздік шараларын сақтай отырып, түрлі жаттығулар мен ойындарды ойнату.				боком, сохраняя равновесие. Формировать у детей здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях (прыгать, мягко приземляться; бегать легко).
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұныЕкі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кеңдеу адыммен жүру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Бір-біріне допты домалату.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1. Тема: Ходьба в колонне с переменной направления Программные задачи: Упражнять ходьбе в колонне, по сигналу менять направление. Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу. Развивать мышцы плечевого пояса и ног. Повороты на месте кругом, челночный бег, ходьба гимнастическим шагом. Закрепить : бросать мешочек одной рукой снизу. Учить пролезать в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша IV -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А. Желтоқсан айы 13.12-15.12.; 20.12-24.12.2021 ж.

Өтпелі тақырып: “Менің Қазақстаным! ”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы,	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Көлденең нысанаға лақтыру 2. Бір аяқтан бір аяққа секіру Қимылды ойын: «Жалаушаға қолымызды жеткізейік»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1.Программные задачи: Упражнять детей в энергичном отталкивании предмета от плеча и снизу одной рукой при броске вдаль. Бросок выполнять вперед. В подвижной игре «Кот и мыши» развивать умение бегать на скорость по естественному грунту в прямом направлении.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Біз күштіміз ептіміз Мақсаты: Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Оң және сол аяқпен кезектестіріп секіруді үйрету.	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 1. Программные задачи: учить ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук; упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам, сохранять равновесие, не выходить за пределы линий; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, ценностного отношения к семье и близким.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бір аяқтан бір аяққа секіру 2. Биіктігі 30 см еңіс тақтай бойымен жүру Қимылды ойын: «Метро»

9.35-09.55	«Балапан» тобы 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Көлденең нысанаға лақтыру 2. Бір аяқтан бір аяққа секіру Қимылды ойын: «Жалаушаға қолымызды жеткізейік»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 1. Тема: Ходьба и бег .Метание в цель Программное содержание: Упражнять в движении в соответствии с музыкой, в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на пятках, носочках с поворотом кругом; бег врассыпную, змейкой до 2 минут. Упражнять в ходьбе по ребристой доске. Закрепить умения прыгать с гимнастической скамейки. Учить метать в вертикальную цель правой, левой рукой от плеча.	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бір аяқтан бір аяққа секіру 2. Биіктігі 30 см еңіс тақтай бойымен жүру Қимылды ойын: «Метро»	«Ақбота» тобы-09.35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Біз күштіміз ептіміз Тақырыбы: Мақсаты: Доға астынан биіктігі 40см астынын қолды еденге тигізбей өті. Көлбеу басқышқа өрмелеп шығуды үйрету. Қимылды ойын: №
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныШашырап жүру және жүгіру.Бір-біріне допты домалату. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру.	«Қонжық » тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.«Біз кішкентай спортшылармыз» - спорттық іс-шара	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта)	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы(таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Біз күштіміз ептіміз Мақсаты: Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Оң сол аяқпен			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.«Біз кішкентай спортшылармыз» - спорттық іс-шара	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55(таза ауада) 1. Программные задачи: продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение принимать правильное положение тела и

	кезектестіріп секіруді үйрету.		аяқпен кезектестіріп секіруді үйрету.		подтягивать его энергичными движениями рук; развивать общую выносливость, силу; продолжать формировать представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, ценностного отношения к своему здоровью и близким
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныЖүруді жүгіруге ауыстыру. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) 1. Тема: Ходьба в шеренге Программные задачи: Упражнять в ходьбе в шеренге, высоко поднимая колени, широким шагом, скользящим движением, «лыжники», выполняя задания в медленном. Быстром темпе; развивать координацию движений. Закрепление умений прыгать в длину с разбега. Учить ползать с подлезанием под дуги с мячом в руках.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша І-аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Қаңтар айы 27.12-31.12.2021.ж

Өтпелі тақырып: “Табиғат әлемі”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал – жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» ортаңғы тобы (негізгі қимылдар) 1. Биіктігі 30 см еңіс тақтай бойымен жүру 2. Белгі бойынша тоқтап жүру Қимылды ойын: «Шырмауық»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 2. Программные задачи: продолжать учить строиться в колонну по одному, ориентироваться в пространстве при ходьбе враспынную и быстро находить свое место в колонне; закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в бросании мяча вертикально вниз об пол и ловле его двумя руками после отскока; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку, силу воли.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Біз күштіміз ептіміз Тақырыбы: Мақсаты: Доғаастынан биіктігі 40см астынын қолды еденге тигізбей өті. Көлбеу басқышқа өрмелеп шығуды үйрету. Қимылды ойын: № ойын:	«Жұлдыз» ересек тобы -09.10-09.30 3. Программные задачи: учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер; продолжать развивать двигательный потенциал детей посредством соревнований; развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Белгі бойынша тоқтап жүру 2. Орындыктан секіру Қимылды ойын: «Аралар мен гүлдер»

9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Белгі бойынша тоқтап жүру 2. Орындықтан секіру Қимылды ойын: «Аралар мен гүлдер»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Ведение мяча между предметами двумя руками(расстояние 4 м) Проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч Программные задачи: Учиться вести мяч двумя руками в разном темпе. Построение в шеренге, выполнение приставных шагов. Перепрыгивание и перелазание. Учить ползать с подлезанием под дуги с мячом в руках.	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Биіктігі 30 см еңіс тақтай бойымен жүру 2. Белгі бойынша тоқтап жүру Қимылды ойын: «Шырмауық»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Бағдарламалық мазмұны:Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1м арақашықтықтағы 4 сызық).Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру.2. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру.	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Біз күштіміз ептіміз Тақырыбы: Мақсаты: Доғаастынан биіктігі 40см астынын қолды еденге тигізбей өті. Көлбеу басқышқаөрмелеп шығуды үйрету. Қимылды ойын: №
10.00-10.25	.	«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Бағдарламалық мазмұны:Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Орындықтан секіру (15 см биіктік) 2. Әр түрлі бағытта жүгіру. (10 м қашықтық) Қимылды ойын: «Гүлдерді терейік	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Тема: Прыжки в высоту с разбега по прямой. Ведение мяча между предметами двумя руками Программные задачи: Упражнять в построении в шеренгу. Ходьба приставными шагами вперед и в сторону. Легкий бег в сочетании с бегом с высоко поднятыми ногами, захлестывая голень, согласовывать движения со своей парой. Закрепить подлезание под 3-4 дуги, не касаясь руками пола. Ведение мяча между предметами двумя руками.	

10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Біз күштіміз ептіміз Мақсаты: Музыка дыбысына қозғалыс жасайбілу. Оң сол аяқпен кезектестіріп секіруді үйрету.			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. Орындықтан секіру (15 см биіктік) 2. Әр түрлі бағытта жүгіру. (10 м қашықтық) Қимылды ойын: «Гүлдерді терейік»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. Упражнять детей в ходьбе и бегу по рыхлому и утрамбованному снегу по участку, огибая препятствия (снежные постройки, горку и др.), регулируя ширину шага. Закреплять умение принимать и. п. при броске снежков вдаль от плеча правой и левой рукой. В подвижной игре “кто быстрее принесет льдинку” развивать скорость бега по рыхлому снегу.
10.55-11.20	"Бәйтерек" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Бірінің артынан бірі кедергілерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Фиксики» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Построение в шеренгу. Выполнение приставных шагов Программные задачи: Упражнять в ходьбе в шеренге, высоко поднимая колени, широким шагом, скользящим движением «лыжники», выполняя задания в быстром и медленном темпе., развивать координацию движений. Учить ходить по гимнастической скамейке, с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из рук в руки за спиной	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру пәні бойынша II -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Қаңтар айы 05.01-06.01.2022ж

Өтпелі тақырып: “Табиғат әлемі”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				

9.10-9.30			«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 1. Әр түрлі бағытта жүгіру. (10 м қашықтық) 2. Үлкен допты екі қолмен арқаннан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта) Қимылды ойын: «Аңдардың жүрісін сал»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Программные задачи: учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук; развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать воспитанию экологической культуры, гражданственности.	
9.35-09.55			«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Үлкен допты екі қолмен арқаннан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта) 2. Жылдам қарқында жүгіру (10 метр) Қимылды ойын: «Ормандағы аңдар»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-3апта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныТапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру.	

10.00-10.25			«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1 Жылдам қарқында жүгіру (10 метр) 2.Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу Қимылды ойын: «Қу түлкі»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Физическая культура 1. Тема: Ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 метра). Проползание под 3-4 дугами на четвереньках, толкая головой мяч. Подвижная игра « Охотники и зайцы» Программные задачи: Упражнять в построении в шеренгу, равнение на вытянутые руки в стороны. Ходьба приставными шагами вперед и в стороны. Легкий бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	
10.30-10.50				«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1 Жылдам қарқында жүгіру (10 метр) 2.Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу Қимылды ойын: «Қу түлкі»	

10.55-11.20			«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине. Набрасывание кольца на палку-кольцеброс Подвижная игра «Брось за флажок» Программные задачи: Упражнять в умении ходить по кругу, в шеренге, в процессе ходьбы перестроение в пары и обратно; ходить, имитируя движения конькобежца., ходить и бегать парами в разном темпе (медленный, средний, быстрый). Прыгать с разбега, отталкиваясь двумя ногами, через веревку; нанизывать кольца на палку-кольцеброс. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
-------------	--	--	--	---	---------------------------------

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру пәні бойынша III -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Қаңтар айы 10.01--14.01.2022ж

Өтпелі тақырып: “Табиғат әлемі”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кішітобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге, аяқтар алшақ) 2. Тереңдікке секіру (15-20 см биіктіктен) Қимылды ойын: «Мысық пен торғай»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 2. Программные задачи: учить сохранять правильное положение спины и головы, контролировать положение тела при ходьбе по повышенной опоре с мешочком на голове; закреплять умение сохранять равновесие при ползании по бревну; совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед- вверх, не забрасывая за голову, и ловить его двумя руками; продолжать развивать двигательный потенциал посредством использования игр и игровых упражнений, развивать социальную компетентность, воспитывать доброжелательность, организованность.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 1. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу. 2. Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге, аяқтар алшақ). Қимылды ойын: «Ұядағы құстар»	«Жұлдыз» ересек тобы- 09.10-09.30 3. Программные задачи: учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной опоре, легко сходить с нее на носках.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Тереңдікке секіру (15-20 см биіктіктен) 2. Арқан бойымен жүру Қимылды ойын: «Қораздар шайқасы»

9.35-09.55	«Балапан» тобы -9.35-9.55 1. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу. 2. Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге, аяқтар алшақ). Қимылды ойын: «Ұядағы құстар»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (1,5-2 метра) Подвижная игра « Забрось мяч в кольцо) Программные задачи: Упражнять в ходьбе по залу не срезая углов, ходьба на носках, пятках, построение в колонну, перестроение из колонны в три колонны, равнение на вытянутые руки вперед. Ходьба враспынную в чередовании с бегом, бег « змейкой», по сигналу-смена ведущего Закрепить умение ходить по наклонной доске боком, приставным шагом. Учить ползать по гимнастической скамейке подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. Прыжки-чередую прыжок на одной и на двух ногах, продвигаясь вперед(3-4 м) Развивать ловкость, координацию движений	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге, аяқтар алшақ) 2. Тереңдікке секіру (15-20 см биіктіктен) Қимылды ойын: «Мысық пен торғай»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-3апта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шенбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 1. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу. 2. Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге, аяқтар алшақ). Қимылды ойын: «Ұядағы құстар»
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-3апта) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы(расстояние 1,5-2 м) Влезание на наклонную	

		кеңдеу адыммен жүру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Бір-біріне допты домалату.	2. Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге, аяқтар алшақ). Қимылды ойын: «Ұядағы құстар»	лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек. Подвижная игра «Лошадки» . Программные задачи: Упражнять в ходьбе по залу не срезая углов, ходьба на носках, пятках, построение в колонну, перестроение из колонны в три колонны, равнение на вытянутые руки вперед. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. Прыжки.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы \ (таза ауада) . . Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу. 2. Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге, аяқтар алшақ). Қимылды ойын: «Ұядағы құстар»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Тереңдікке секіру (15-20 см биіктіктен).2.Арқан бойымен жүру Қимылды ойын: «Қораздаршайқасы»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55(таза ауада)1. Программные задачи: Упражнять детей в регулировании высоты подъема ног при вхождении на ступеньки крыльца или горки и спуске по ним. В подвижной игре « Морозы дети» приучать детей убегать от погони в разных направлениях.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада)Бағдарламалық мазмұны Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Прыжки в высоту сразбега (высота 30-40 см). Набрасывание кольца на палку-	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

	бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.		кольцеброс. Подвижная игра « Серсо» Программные задачи: Упражнять в умении ходить по кругу, в шеренге, в процессе ходьбы перестроение в пары и обратно; ходить, имитируя движения конькобежца, ходить и бегать парами, взявшись за руки, в легком подскоке, в разном темпе(медленный, средний, быстрый), менять движения со сменой музыки. Учить прыгать в высоту с разбега. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.		
--	---	--	--	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру пәні бойынша IV -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Қаңтар айы 17.01- 21. 01.2021 ж.

Өтпелі тақырып: “Табиғат әлемі ”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “ айгөлек” ересек тобы,	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко”мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “ Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1.Әр түрлі бағыттарда қарқынды жүгіру. (10-20м). 2.Үлкен допты екі қолмен арқаннан өткізе лақтыру.(арақашықтық 1-1,5 м) Қимылды ойын: «Қар кесектерін жинайық»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Программные задачи: учить последовательно перепрыгивать через несколько линий, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом двумя руками из-за головы; развивать аналитическое мышление, внимание, слуховое восприятие, глазомер, способствовать формированию социальной компетенции, воспитывать старательность, уверенность.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 1.Әр түрлі бағыттарда қарқынды жүгіру. (10-20м). 2.Үлкен допты екі қолмен арқаннан өткізе лақтыру.(арақашықтық 1-1,5 м) Қимылды ойын: «Қар кесектерін жинайық»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Программные задачи: учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы; развивать координационные способности, общую выносливость, навыки рационального дыхания; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Үлкен допты екі қолмен арқаннан өткізе лақтыру.(арақашықтық 1-1,5 м) 2. Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу. Қимылды ойын: «Көңілді шаңғышылар»

9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1. Арқан бойымен жүру 2. Әр түрлі бағыттарда қарқынды жүгіру. (10-20м) Қимылды ойын: «Қар лақтыру»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Бег по наклонной доске, спуск шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Подвижная игра «Самолеты» Программные задачи: Закреплять навык умение держать осанку при ходьбе, беге. Упражнять проходить расстояние с закрытыми глазами(3 метра), построение в круг, размыкание на вытянутые руки. Бег длинной змейкой, по сигналу-присесть, быстро встать и продолжать бег. Учить бегать по наклонной доске, спускаясь шагом. Прыгать попеременно на правой и левой ноге. Учить выполнять образные движения в соответствии с музыкой.	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Әр түрлі бағыттарда қарқынды жүгіру. (10-20м) 2. Үлкен допты екі қолмен арқаннан өткізе лақтыру.(арақашықтық 1-1,5 м) Қимылды ойын: «Қар кесектерін жинайық»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 1. Үлкен допты екі қолмен арқаннан өткізе лақтыру.(арақашықтық 1-1,5 м) 2. Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу. Қимылды ойын: «Көңілді шаңғышылар»
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Бағдарламалық мазмұны 1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шенбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (тазаауада) 1.«Біз кішкентай спортшылармыз» - спорттық іс-шара 2. Әр түрлі бағыттарда қарқынды жүгіру. (10-20м) Қимылды ойын: «Қар лақтыру»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта)	

10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . .«Біз кішкентай спортшылармыз» - спорттық іс-шара 2.Әр түрлі бағыттарда қарқынды жүгіру. (10-20м) Қимылды ойын: «Қар лақтыру»			«Балапан» тобы -10.40-10.55(таза ауада) 1. Үлкен допты екі қолменарқаннан өткізе лақтыру.(арақашықтық 1-1,5 м) 2.Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу. Қимылды ойын: «Көңілдішаңғышылар»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. Программные задачи: Упражнять детей в умении принимать и.п. для ног при бросании снежков в горизонтальную цель одной рукой снизу и от плеча. Обратить внимание на смену положения ног при бросках правой и левой рукой. .В подвижной игре «Заморожу» закреплять умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шенбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта шанамен сырғанау.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15(таза ауада) Тема: Прыжки на двух ногах через набивные мячи(5-6 штук), положенные в шахматном порядке. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подвижная игра « Сбей булаву» Программные задачи: Упражнять в свободной, непринужденной ходьбе, беге, бег с сохранением осанки, высоко поднимая колени, бедра; в ритмической ходьбе; с различными	Сауықтыру – шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

			положениями рук. Ходьба « змейкой» без ориентиров. Бег в среднем темпе (30 секунд), по сигналу -чередую с ходьбой. Учить влезать на наклонную лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек. Прыгать на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), положенные в шахматном порядке. Учить согласовывать движения с музыкой.		
--	--	--	--	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша І-аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Ақпан айы 24.01-28.01.2022ж . Өтпелі тақырып: “Бізді қоршаған әлем”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы (негізгі қимылдар) 1. Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу. 2. Нық қадаммен алға қарай жүру. (20 м қашықтыққа) Қимылды ойын: «Күн мен түн»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35Тема: «Мы стали большими». Программные задачи: учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении стоя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку; воспитывать привычку к занятиям, здоровому образу жизни	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Тақырыбы: Ғажайыптар әлемі Мақсаты: Табиғат аясында жүргенде қауіпсіздік ережелерін меңгерту суға жақындамау қоқыс жинаған соң қолын жуу. Қимылды ойын: «Теңіз толқиды»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Тема: « Мы - маленькие спортсмены». Программные задачи: учить ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног; развивать координационные способности, общую выносливость, гибкость; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать привычку к занятиям, здоровому образу жизни .	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Нық қадаммен алға қарай жүру. (20 м қашықтыққа) 2. Доғаның астымен еңбектеу. (40 см биіктік) Қимылды ойын: «Өзен үстіндегі көпір»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-.9.55 1. Нық қадаммен алға қарай жүру. (20 м қашықтыққа)	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Прыжки на правой и левой ноге. Перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы,	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1. Баяу қарқынмен үздіксіз	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Тақырыбы: Ғажайыптар әлемі Мақсаты: Табиғат аясында жүргенде қауіпсіздік ережелерін

	2.Доғаның астымен еңбектеу. (40 см биіктік) Қимылды ойын: «Өзен үстіндегі көпір»	стоя на коленях в шеренге. Подвижная игра:« Самолеты» Программные задачи: Закреплять навык, умение держать осанку при ходьбе, беге. Упражнять проходить расстояние с закрытыми глазами(3 метра), построение в круг, размыкание на вытянутые руки. Бег длинной « змейкой», реагировать на сигнал -присесть, быстро встать и продолжать бег. Закреплять бег по наклонной доске, спускаясь шагом. Учить прыгать попеременно на правой, левой ноге. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя на коленях в шеренге.	2. Нық қадаммен алға қарай жүру. (20 м қашықтыққа) Қимылды ойын: «Күн мен түн»	жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	меңгерту суға жақындамау қоқыс жинаған соң қолын жуу т.б. Жүру ,жүгіру түрлерін қайталау. Қимылды ойын: «Ақ серек, көк ,серек»
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Бағдарламалық мазмұны Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кеңдеу адыммен жүру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Бір-біріне допты домалату.Шашырап жүру және жүгіру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Доғаның астымен еңбектеу. (40 см биіктік) Алысқа лақтыру 3. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Қимылды ойын:«Ирелендеген соқпақ жол»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30(1-Запта) Тема: Ходьба по канату приставным шагом(пятки на канате, носки на полу). Прыжки через шнуры, положенные на пол в ряд. Подвижная игра « Зайцы и волк» Программные задачи: Упражнять в ходьбе широким шагом с перехватом шнура в другую руку. В процессе ходьбы построение в колонну, две-три колонны. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким	

				шагом. Бегать легко, учить ориентироваться в пространстве, работать над осанкой. Закрепить перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Учить ходить по канату приставным шагом(пятки на канате, носки на полу) прыгать через шнуры, положенные на полу в ряд.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Тақырыбы: Ғажайыптар әлемі Мақсаты:шанамен сырғанау, бір-біріне көмектесуге үйрету. Қимылды ойын :«Қар лақтырысу»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. Доғаның астымен еңбектеу. (40 см биіктік) 2.Алысқа лақтыру Бір аяқтан бір аяққа секіру. 3.Қимылды ойын:«Ирелендеген соқпақ жол»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) Программные задачи: Закреплять знания о выборе способа перемещения по снегу. Развивать разнообразие действий при скатывании с горки на санках. Воспитывать у детей ловкость, смелость. Упражнять в метании в горизонтальную Программные задачи одной рукой.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Прыжки на правой и левой ноге. Перебрасывание мяча из-за головы, стоя на коленях. Подвижная игра « Самолеты» Программные задачи: Закреплять навык, умение держать осанку при ходьбе, беге. Упражнять проходить расстояние	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

	Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу		с закрытыми глазами(3 метра), построение в круг, размыкание на вытянутые руки. Бег длинной змейкой, по сигналу присесть, быстро встать и продолжать бег. Прыжки попеременно на левой и на правой ноге.		
--	--	--	--	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-ібойынша II -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Ақпан айы 31.01.-04.02.2022 ж.

Өтпелі тақырып: “Бізді қоршаған әлем”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз”ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Қарқынды жүгіру (50 секунд) 2.Допты 1,5 м арақашықтықта тордан өткізе лақтыру Қимылды ойын: «Автомобильдер»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35Тема: «Станем солдатами» Программные задачи: учить выполнять перекаат ступни с пятки на носок, сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске; упражнять в прыжках на двух ногах по ограниченной площади; развивать ловкость, координационные способности; воспитывать патриотизм, продолжать формировать социальную компетентность.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Тақырыбы: Көліктер Мақсаты:Белгі бойынша заттардың арасымен жүру және шашырап жүру жүгіру жаттығулары. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Қимылды ойын: «Арқан тартыс»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 . Тема: «Мы топам ногами, мы хлопаем руками. учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов; упражнять в катании обруча, развивать ловкость, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку, организованность.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Допты 1,5 м арақашықтықта тордан өткізе лақтыру 2.Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу Қимылды ойын: «Үлкен және кіші дөңгелектер
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1. Допты 1,5 м арақашықтықта тордан өткізе лақтыру	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Ведение мяча двумя руками вперед шагом(не менее 5-6м). Пролезание в обруч правым и левым боком. Подвижная игра « Эстафета парами»	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Қарқынды жүгіру (50 секунд)	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Тақырыбы: Көліктер Мақсаты:Белгі бойынша заттардың арасымен жүру және шашырап жүру жүгіру	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Тақырыбы: Көліктер Мақсаты:Белгі бойынша заттардың арасымен жүру және шашырап жүру жүгіру жаттығулары. Доғаның астынан

	2.Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу Қимылды ойын: «Үлкен және кіші дөңгелектер	Программные задачи: Упражнение в попеременном беге с ходьбой. Перестроение из одной колонны в несколько. Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Закрепить: пролезать в обруч правым и левым боком, не касаясь верхнего края. Учить вести мяч двумя руками вперед.	2.Допты 1,5 м арақашықтықта тордан өткізе лақтыру. Қимылды ойын: «Автомобильдерімен торғайлар»	жаттығулары. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Қимылды ойын: «Арқан тартыс»	еңбектеу. Қимылды ойын:«Торғайлар мен автомобиль»
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалықмазмұны 1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) .Бір аяқтан бір аяққа секіру. 2.Қарқынды жүгіру (50 секунд) Қимылды ойын: «Жолдағы кедергілер»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Физическая культура Тема: Ведение мяча двумя руками вперед шагом (не менее 5-6 м)Лазание по веревочной лестнице. Подвижная игра « Эстафета парами» Программные задачи: Переменный бег с ходьбой. Перестроение из одной колонны в несколько. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу. Ритмическая ходьба с работой над осанкой. Ведение мяча двумя руками вперед шагом	

10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Тақырыбы: Көліктер Максаты: Орнында тұрып бейікке секіру. Екі аяқпен секіру .Секіре білуге үйрету.Қимылды ойын : «Шаңғышылар»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Бір аяқтан бір аяққа секіру. 2.Қарқынды жүгіру (50 секунд) Қимылды ойын: «Жолдағы кедергілер»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. Программные задачи: Закреплять умение пользоваться замахом при метании вдаль. Упражнять в умение сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности. Формировать у детей разнообразные действия на ледяных дорожках.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Ведение мяча двумя руками вперед шагом (не менее 5-6 м)Лазание по веревочной лестнице. Подвижная игра « Эстафета парами» Программные задачи: Переменный бег с ходьбой. Перестроение из одной колонны в несколько. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу. Ритмическая ходьба с работой над осанкой. Ведение мяча двумя руками вперед шагом	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша ІІІ -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Ақпан айы 07.02-11.02.2022ж

Өтпелі тақырып: “Бізді қоршаған әлем”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1.Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу 2.Нық қадаммен алға жүріп, 20 см биіктіктен секіріп түсу. Қимылды ойын: «Поезд»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 2. Тема: «Легчики». Программные задачи: учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, согласовывать движение рук вниз-вперед с энергичным толчком ног, учить мягко приземляться на носки полусогнутых ног; упражнять в бросании мяча вдаль; развивать социальную компетентность; воспитывать патриотизм, привычку к здоровому образу жизни.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Тақырыбы: Электроника әлемі Мақсаты: Үздіксіз 1минут жүгіру жаттығулары.Секіру және доппен ойнау жаттығуларын қайталау. Допты басынан аса көтеріп лақтыру.	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 3. Тема: «Тренируемся как папа!» Программные задачи: учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук; развивать быстроту, силу, глазомер; продолжать формировать социальную компетентность;	«Қонжық » кіші тобы -09.10-09.30 1. Нық қадаммен алға жүріп, 20 см биіктіктен секіріп түсу. 2. Баяу жүгіру (50 секунд) Қимылды ойын: «Фотоаппарат»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1.Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки через длинную скакалку на двух ногах. Подвижная игра « Уголки»	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Баяу жүгіру (50 секунд) 2.Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру.	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Бағдарламалық мазмұны: Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Тақырыбы: Электроника әлемі Мақсаты: Құрсаудың ішінен түзу өту және жанымен өту. Гимнастикалық скамейканың

	2.Нық қадаммен алға жүріп, 20 см биіктіктен секіріп түсу. Қимылды ойын: «Поезд»	Программные задачи: Упражнение в ходьбе с изменением положения рук по сигналу педагога. Бег в сочетании с другими видами движения. Построение в три колонны в процессе бега. Прыжки через скакалку на двух ногах.	Қимылды ойын: «Роботтар	лақтыру. Сапқа тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау	үстімен тепе-теңдікті сақтай отырып жүру. Қимылды ойын : «Өз үйіңді тап»
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныОрташа қарқынмен жүру және жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Баяу жүгіру (50 секунд) 2. Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Роботтар»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30(1-3апта) Тема: Бег по наклонной доске с сохранением правильной осанки. Перепрыгивание на двух ногах через бруски, положенные в шахматном порядке на расстоянии 50 см.. Подвижная игра « Гуси-лебеди» Программные задачи: Бегать приставным шагом влево - вправо с изменением темпа, со сменой ведущего. Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот прыжком. Бег по наклонной доске, перепрыгивание через бруски на двух ногах.	

10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . 1. Эстафеталық ойын : «Көңілді доптар»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. Нық қадаммен алға жүріп, 20 см биіктіктен секіріп түсу. 2. Баяу жүгіру (50 секунд) Қимылды ойын: «Фотоаппарат»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55(таза ауада)1. Программные задачи: В метании мешочков (снежков) вдаль привлечь внимание детей к бросанию по дугообразной траектории. Закреплять умение слитно выполнять замах и бросок. Закреплять умение выполнять группировку и объезжать препятствие при скольжении по ледяным дорожкам.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұныКедергілерден аттап жүру және жүгіру. Сапқа тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра:«Уголки» Программные задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением положения рук по сигналу педагога. Бег в сочетании с другими видами движения (прыжки, присед, остановки). Построение из колонны в 3 колонны в процессе бега. Развивать навыки передавать движения животных. Закреплять умение прыгать через длинную скакалку на двух ногах	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру пәні бойынша IV -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Ақпан айы 14.02-18.02.2022 ж.

Өтпелі тақырып: “Бізді қоршаған әлем”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы,	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал – жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Құм салынған қапшықты 2м арақашықтықта тура нысанаға лақтыру Қимылды ойын: «Сымсыз телефон»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Тема: «Путешествие в Африку». Программные задачи: учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку; развивать силу броска, умение выполнять энергичное выпрямление рук; умение согласовывать свои движения с движениями других детей, воспитывать любознательность, желание путешествовать	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Мақсаты: Саптізбекте тоқтамай жүгіру допты асыра лақтыру және секіру жаттығуларын жетілдіру Қимылды ойын: «Доптар эстафетасы»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Тема: «Обезьянка в гостях у детей!»Программные задачи: продолжать учить выполнять правильный хват перекладины, лазать по гимнастической стенке вверх чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, ритмичность и выразительность движений; воспитывать доброжелательность, позитивное восприятие окружающего мира.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.302. 1. Құм салынған қапшықты 2м арақашықтықта тура нысанағалақтыру 2. Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу. Қимылды ойын: «Құрылысшылар» Қимылды ойын: «Метро»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 (негізгі қимылдар) 1. Құм салынған қапшықты 2м арақашықтықта тура нысанағалақтыру 2. Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу. Қимылды ойын: «Құрылысшылар»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Перепрыгивание через бруски. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя на коленях. Подвижная игра « Гуси-лебеди», « Акку-кыздар» Программные задачи: Упражнение в беге приставным	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Құм салынған қапшықты 2м арақашықтықта тура нысанаға лақтыру. Қимылды ойын: «Сымсыз телефон»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Мақсаты: Гимнастикалық орындық бойымен үстімен жанымен қарқындап жүру жіптің үстімен қос аяқтап секіру. Қимылды ойын: «Құрылысшылар»

		шагом со сменой направления и темпа, со сменой ведущего. Перестраивание из одной шеренги в две и обратно. Ходьба с перекатыванием с пятки на носок, по сигналу поворот прыжком. Упражнения в танцевальных движениях. Бег по наклонной доске.			
10.00-10.25	«»	«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру 1.Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Эстафеталық ойын: «Біз спортшы боламыз!»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-3апта)	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы(таза ауада) Дене шынықтыру Мақсаты: Тізені жоғары көтеріп жүру: үздіксіз 1,5 минут жүгіру жаттығуларын қайталау. Қимылды ойын: «Кім жылдам?»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. Эстафеталық ойын: «Біз спортшы боламыз!»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) 1. Программные задачи: Упражнять детей в выборе способа ходьбы в зависимости от грунта, включая скользкую поверхность. Разучить выполнение кругового замаха при метании вдале мешочка. Развивать согласованность движений рук и ног в прыжках в высоту с места.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) БағдарламалықмазмұныКөлбеу тактайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Прыжки на двух ногах. Прокатывание обручей.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

	және сол бүйірмен алға еңбектеу. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу.		Программные задачи: Упражнения в построении в колонну, в шеренгу (расчет по порядку номеров). Проходить 4 метра с закрытыми глазами. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба различного характера: спокойный шаг, скачки с ноги на ногу, нормальный шаг. Перекат и пролезание в обруч. Игра « Попади в обруч».		
--	--	--	--	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша І-аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Наурыз

айы 21.02.-25.02.2022 ж.Өтпелі тақырып: “Салт-дәстүрлер және фольклор ”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Қонжық” ересек тобы.	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“ Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы (негізгі қимылдар) 1. Арқан бойымен тепе-тендік сақтап жүру. 2. Қысқа секіртпемен секіру Қимылды ойын: «Жаяу көкпар»	« Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: Упражнять детей в перелезании через бревно с ходу. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в длину с места. В подвижной игре « Перелет птиц» закреплять умение действовать быстро при влезании на лианы, гимнастические стенки, ступеньки лестницы	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Мақсаты: Орындық үстінен тізені жартылай бүгіп секіріп түсу Қимылды ойын : «Мысық пен тышқан»	«Жұлдыз» ересек тобы- 09.10-09.30 Тема:«Юные пожарные» Программные задачи: учить выполнять приставной шаг вправо, без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо; упражнять в ползании между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; развивать силу, ловкость; воспитывать гражданственность, желание оказывать помощь, находчивость.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу 2. Арқан бойымен тепе-тендік сақтап жүру Қимылды ойын: «Тақия тастамақ»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1. Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу 2. Арқан бойымен тепе-тендік сақтап жүру Қимылды ойын: «Тақия тастамақ»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 см на одной и двух ногах. Подвижная игра « Подними монету», « Мышеловка» Программные задачи: Ходьба в колонне по одному. Построение в круг, в два круга. Бег « змейкой». Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Арқан бойымен тепе- тендік сақтап жүру. 2. Қысқа секіртпемен секіру Қимылды ойын: «Жаяу көкпар»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-3апта) Бағдарламалық мазмұны Шашырап жүру және жүгіру. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан және көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру. Гимнастикалық орындық	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Мақсаты: Орындық үстінен тізені жартылай бүгіп секіріп түсу Қимылды ойын : «Мысық пен тышқан»

		ограниченной поверхности шагом, на носках. Бросание мешочков в обруч одной рукой снизу.		бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу.	
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Бағдарламалық мазмұныЖай қарқында үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Қысқа секіртпемен секіру 2. Үлкен допты екі қолмен лақтыру Қимылды ойын: «Байланған орамал»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Тема: Бросание мяча вверх двумя руками, ловля после хлопка в ладоши. Подвижная игра « Лови обезьяну» Программные задачи: упражнять и закреплять навыки ходьбы на прямых жестких ногах, не сгибая колени. Бег «змейкой». Перестроение в пары и обратно в колонну. Медленный бег с переходом на ходьбу.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Мақсаты: Аяқтың ұшымен өкшемен жүру 1,5-2минутқа дейін жүгіру жаттығулары Қимылды ойын : «Қар лақтыру»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. Қысқа секіртпемен секіру 2. Үлкен допты екі қолмен лақтыру Қимылды ойын: «Байланған орамал»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) Тема: «Играем с друзьями». Программные задачи: учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения игровых упражнений; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту.

10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны:Тепе-теңдікті сақтап бөрене үстімен жүру.Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Ходьба по ограниченной поверхности шагом на носках. Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 см на одной и на двух ногах. Подвижная игра «Подними монету» Программные задачи: Ходьба в колонне по одному, перестроение в круг и в два круга. Ходьба в полуприседе на согнутых ногах. Бег змейкой между предметами. Ходить по горизонтальной скамейке шагом на носках. Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра « Подними монету»	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
--------------------	---	---------------------------------------	---	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-ібойынша II -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Наурыз айы 28.02-04.03.2022 ж.Өтпелі тақырып: “Салт-дәстүрлер және фольклор ”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«қонжық» кіші тобы 1. Биікке сатылап көтерілу және түсу 2. Құм салынған қалтаны бастан асыра екі қолмен алға,жоғары лақтыру. 3.Қимылды ойын: «Аюлар мен аралар»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Тема: «Тұлпар». Программные задачи: учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать силу, быстроту, ловкость; воспитывать социальную компетентность, толерантность.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Мақсаты: 2м,3м арақашықтықтан көлденең нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру Қимылды ойын : «Ақ қоян»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Тема: «Раз, два, три - повтори!». Программные задачи: учить переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину, в горизонтальном направлении; развивать координационные способности, ловкость; воспитывать смелость, ценностное отношение к себе и к другим детям.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру 2. Биікке сатылап көтерілу және түсу 3.Қимылды ойын: «Бауырсаққа тез жетейік»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру 2. Биікке сатылап көтерілу және түсу 3.Қимылды ойын: «Бауырсаққа тез жетейік»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Броски мяча о стену. Ползание на животе наперегонки, подлезание под гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Скорее до флажка» Программные задачи: Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками после отскока от	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1.Биікке сатылап көтерілу және түсу2. Құм салынған қалтаны бастан асыра екі қолмен алға,жоғары лақтыру. 3. Қимылды ойын: «Аюлар мен аралар»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Мақсаты: : 2м,3м арақашықтықтан көлденең нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру. Қимылды ойын: «Ақ қоян»

		пола(не менее 10 раз). Прыгать через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед.(расстояние 8 м) Ползать на животе наперегонки до обозначенного места и подлезать под гимнастическую скамейку.			
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныТоппен бірқалыпты жүру және жүгіру.Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Құм салынған қалтаны бастан асыра екі қолмен алға,жоғары лақтыру 2. 20 метр қашықтыққа әр түрлі бағытта қарқынды жүгіру Қимылды ойын: «Ұйқыдағы түлкі	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Физическая культура	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру. Мақсаты: Басқа серуенге шыққанда арықтардан өту бұталарды жинау барысында бір біріне көмек беру дағдысын қалыптастыру			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Құм салынған қалтаны бастан асыра екі қолмен алға,жоғары лақтыру. 2. 20 метр қашықтыққа әр түрлі бағытта қарқынды жүгіру Қимылды ойын: «Ұйқыдағы түлкі»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) Программные задачи: Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль одной рукой. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляться в обычной обуви. Знакомить детей с содержанием и правилами игры « Горелки» упражнять в беге с увертыванием. Отметить детей, сохранивших пары.

10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны:Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Ходьба по наклонной доске боком. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Прыжки через пуфики правым и левым гоном, на двух ногах с продвижением вперед Программные задачи: Ходьба на прямых жестких ногах, не сгибая колени. Перестроение в пары и обратно в колонну. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по наклонной доске боком. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
---------------------------	---	---------------------------------------	--	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру пәні бойынша III -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Алманиязова Арманай Аксериковна: Наурыз айы 07.03-11.03.2022ж. Өтпелі тақырып: “Салт-дәстүрлер және фольклор”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кішітобы 1. Арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру 2. Нық қадаммен алға және артқа жүру Қимылды ойын: «Арқан тарту»		«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру. Мақсаты: Кедергілерден аттап жүру жүгіру жаттығулары Секіру жаттығуларын қайталау Қимылды ойын : «Атқума»	«Жұлдыз» ересек тобы- 09.10-09.30 Тема: «Хорошее настроение». Программные задачи: учить выполнять приставной шаг вперед в сочетании с легкими ритмичными подскоками; развивать координационные способности,согласованность движений с музыкой;	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Үлкен допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыру 2. Арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру Қимылды ойын: «Теңге алу»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Үлкен допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыру. 2. Арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Арқан тарту»		«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру 2. Нық қадаммен алға және артқа жүру Қимылды ойын: «Арқан тарту»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Мақсаты: кедергілердің үстінен төрт тағандап өту Кедергілерден секіруді жетілдіру . Қимылды ойын : «Қасқырлар мен лақтар»

				секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу.	
10.00-10.25			«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. 20 метр қашықтыққа әртүрлі бағытта қарқынды жүгіру 2. Үлкен допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыру. Қимылды ойын: «Асық ату»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Тема: Ходьба по наклонной доске с сохранением осанки. Прыжки через палки, положенные в ряд. Подвижная игра « Курес-борьба», « Пустое место». Программные задачи: Упражнение в ходьбе, держа руки за головой, сохраняя равновесие. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ходить по наклонной доске с сохранением равновесия. Прыгать через палки, положенные в ряд.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы \ (тазаауада) Мақсаты: Кедергілерден аттап жүру жүгіру жаттығулары Секіру жаттығуларын қайталау Қимылды ойын : «Атқума»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. 20 метр қашықтыққа әртүрлі бағытта қарқынды жүгіру 2. Үлкен допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыру. Қимылды ойын: «Асық ату.	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55(таза ауада)Программные задачи: Продолжать учить детей согласованной работе рук и ног при отталкивании в прыжках в длину с места. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности (с усложнением задания) Развивать умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Воспитывать умение действовать сообща, в команде.

10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) 1.Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстау: қимылдауға байланысты денені аздап еңкейту, иықтарын босаңдау ұстау, алға қарау, жүгіру мен жүруді кезектестіру. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. Қатарға екеуден, үшеуден тұруға үйрету.		«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Переползание через препятствие. Подвижная игра «Прятки» Программные задачи: Выполнение упражнений: «Ласточка», « Встречные прыжки». Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подвижная игра « Прятки».	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
---------------------------	--	--	---	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша IV -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Наурыз айы 14.03- 18.03.2022ж. Өтпелі тақырып: “Сал-дәстүрлер және фолкльор ”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық ” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы,	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“ Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Допты тәрбиешіден 1-1.5м арақашықтықта лақтыру 2.Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру; Қимылды ойын: «Құстар мен жаңбыр»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 .Тема: «Игровое лото». Программные задачи: учить энергично отталкиваться от поверхности скамейки и мягко приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании; продолжать развивать двигательный потенциал посредством игр, формировать социальную компетентность, воспитывать организованность, выдержку	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Нұр төккен көктем Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгігуге секірітіп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау Қимылды ойын : «Тақия тастамақ»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Тема: «Волшебные скамейки». Программные задачи: учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки; развивать глазомер, координацию движений, статистическое равновесие, интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность, выдержку, двигательную находчивость.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Нық кадаммен алға және артқа жүру 2. Допты тәрбиешіден 1-1.5м арақашықтықта лақтыру Қимылды ойын: «Гүлдерді баспай өтейік»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Допты тәрбиешіден 1-1.5м арақашықтықта лақтыру 2.Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру;	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Вис на гимнастической стенке. Игра « Сбей с бревна». Подвижная игра « Волк и зайцы» Программные задачи: Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, разводить ноги в стороны и	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Нық кадаммен алға және артқа жүру. 2. Допты тәрбиешіден 1-1.5м арақашықтықта лақтыру. Қимылды ойын: «Гүлдерді баспай өтейік»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Нұр төккен көктем Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгігуге секірітіп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау Қимылды ойын : «Тақия тастамақ»

	Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	сводить. «Сбей с бревна» - попасть набивным малым мячом в детей, стоящих на бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Волк и зайцы» Приседание с обручем «Цыплята»-обруч в середине, слегка наклон вперед, «крылышки».			
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Допты алысқа лақтыру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Эстафеталық ойын: «Наурыз – жыл басы!»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30(1-Запта) 2Тема: Бег с изменением направления. ОРУ с обручем Программные задачи: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, между предметами. Построение в колонны, повороты налево, направо, на месте. Бег с ловлей и увёртыванием. ОРУ с обручем: Обруч вправо, влево, вниз, вверх «Наклон» с обручем.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . 1.Эстафеталық ойын: «Біз спротшы боламыз!»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Эстафеталық ойын: «Наурыз – жыл басы!»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) Программные задачи: Упражнять детей в эстафетах с мячом, развивать ловкость, быстроту, умение действовать в паре с участником. Познакомить детей с инвентарём для игры в городки, учить правильной

					стойке городошника, действиям с битой, способам броска в цель, развивать глазомер.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық отырып жүру және жүгіру. отырып жүру және жүгіру. Допты алысқа лақтыру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Переползание через препятствие. Подвижная игра «Прятки» Программные задачи: Выполнение упражнений: «Ласточка», « Встречные прыжки». Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Прятки».	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша І-аптасының циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Сәуір айы 24.03-25.03; 28.04.-01.04.2022ж. Өтпелі тақырып: “Біз еңбекқор баламыз.”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы (негізгі қимылдар) 1. Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру; 2. Орында тұрып қосарланып қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Көбелектер»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35Тема: « Белочка в гостях у ребят». Программные задачи: учить координировать движения рук и ног при ползании по наклонной доске вверх;броску при метании вдаль; упражнять в последовательном перепрыгивании из обруча в обруч, энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно и мягко приземляясь на полусогнутые ноги; воспитывать желание заниматься физической культурой, быть ловкими и быстрыми.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Аялайық гүлдерді Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге секіріп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау Қимылды ойын : «Қаздар»	«Жұлдыз» ересек тобы- 09.10-09.30 Программные задачи: учить сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон; упражнять в метании вдаль одной рукой асыков, развивать силу броска; развивать кругозор детей через знакомство с элементами казахского народного быта.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Аяқпен алма -кезек секіру; 2. Көлбеу тақтай үстімен жүру.(бір шеті 20см биіктікке көтерілген); Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Аяқпен алма -кезек секіру;	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: ОРУ с кеглями. Ходьба по наклонной скамье с сохранением осанки. Подвижная игра «Байга» Программные задачи:	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру;	«Ақбота» тобы-09.35-10.00 (1-Запта) Бағдарламалық мазмұны Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру — тақтайдың	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Мақсаты: 2м,3м арақашықтықтан көлденең

	2. Көлбеу тақтай үстімен жүру.(бір шеті 20см биіктікке көтерілген); Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»	Выполнять упражнения с кеглями « Кегли в стороны, вверх», « Кегли к ноге», « Вокруг кеглей», « Постучим». Ходить по наклонной доске с сохранением осанки. Развивать подвижность, ловкость, умение выполнять упражнения по сигналу, соблюдать правила игры	2.Орында тұрып қосарланып қос аяқпен секіру. Қимылды ойын:«Көбелектер»	екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру.	нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру Қимылды ойын : «Күн мен жаңбыр»
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныТоппен бірқалыпты жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1 Орында тұрып қосарланып қос аяқпен секіру.2.Аяқпен алма - кезек секіру; Қимылды ойын: «Әр себетке өз гүлдері»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Тема: Прыжки со скамейки и выпрыгивание на возвышенность (3-4 м).Подвижная игра « Ассыки» Программные задачи: Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба вперед спиной. Легкий бег по кругу, врассыпную, непрерывный бег в колонне по одному. Прыгать со скамейки и впрыгивать на возвышенность. Метать ассыки (мешочки, мячи) в цель.	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге секіртіп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. Орында тұрып қосарланып қос аяқпен секіру. 2.Аяқпен алма -кезек секіру; Қимылды ойын:	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Побуждать к правильному приземлению, сохраняя равновесие. Упражнять детей в умении энергично отталкивать большой мяч при метании

	Қимылды ойын : «Күн мен жаңбыр»			«Әр себетке өз гүлдері»	вдаль. Обратить внимание на траекторию броска. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны: Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру.Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірізгілікте екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Ходьба с палкой сзади, под мышками. Перестроение в колонну по одному, в колонну по три. Бег в чередовании с ходьбой Программные задачи: Учить ходить с палкой сзади (плотно прижатой к спине), подмышками(распрямление плеч). Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Бег в чередовании с ходьбой 2-3 раза 120-200 м. Круговое движение под музыку парами, держась за руки.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша ІІ -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Сәуір айы 04.04-08.04.2022ж.

Өтпелі тақырып: “Біз еңбекқор баламыз”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Көлбеу тақтай үстімен жүру(бір шеті 20см биіктікке көтерілген); 2. Жүру мен жүгіруді алмастыру Қимылды ойын: «Бидай орамыз»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Упражнять в умении быстро выполнять перелезание через бревно в упоре руками и махом ногой. В подвижной игре « парные перебежки» упражнять детей в быстром беге	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге секірітіп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау Қимылды ойын : «Қасқыр мен лақтар»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Тема: «Байқонур». Программные задачи: учить последовательно перепрыгивать через 2 предмета высотой 5см; упражнять в лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3 перекладина); развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание; воспитывать гражданственность, организованность, смелость, уверенность в своих силах.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Жүру мен жүгіруді алмастыру 2. Білте таяқтың астынан өту (40 см) Қимылды ойын: «Алқапты айналып өтейік»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1. Жүру мен жүгіруді алмастыру 2. Білте таяқтың астынан өту (40 см) Қимылды ойын: «Алқапты айналып өтейік»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Ходьба по канату, шнуру прямо, боком; ходьба гимнастическим шагом. Броски мешочка в обруч одной рукой снизу Программные задачи: Упражнять в ходьбе в колонне, по канату, шнуру боком и прямо; ходьба гимнастическим шагом;	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Көлбеу тақтай үстімен жүру(бір шеті 20см биіктікке көтерілген); 2. Жүру мен жүгіруді алмастыру Қимылды ойын: «Бидай орамыз»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-3апта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Мақсаты: 2м,3м арақашықтықтан көлденең нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру. Қимылды ойын : «Мысық пен тышқан»

		челночный бег(3 раза по 10 м); по сигналу менять направление; медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу; Бросать мешочек в обруч одной рукой снизу.			
10.00- 10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірізгіде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Бірте таяқтың астынан өту (40 см) 2. Адымдап жүріп, тізбекке тұру Қимылды ойын: «Қоймадағы тышқандар»	«Солнышко» тобы-10.05- 10.30 (1-3апта) Физическая культура	
10.30- 10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Мақсаты: 2м,3м арақашықтықтан көлденең нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру. Қимылды ойын : «Күн мен жаңбыр»			«Балапан» тобы -10.40- 10.55 (таза ауада) 1. Бірте таяқтың астынан өту (40 см) 2. Адымдап жүріп, тізбекке тұру Қимылды ойын: «Қоймадағы тышқандар»	«Жұлдыз» тобы-10.30- 10.55 (таза ауада) Тема: «Қоржын». Программные задачи: продолжать учить дышать через нос, бегать легко и ритмично, не поднимать высоко ноги, с естественным движением рук, не изменяя темпа бега; развивать умение направлять асык вперед - вверх энергичным движением руки; общую выносливость, координационные способности; воспитывать толерантность, интерес к культуре Казахстана.

10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны : Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Метание ассыка(мешочка, мяча, камня). Ползание до флажка, перекаывая перед собой мяч головой. Подвижная игра « Ассыки» Программные задачи: Упражнять в ходьбе между препятствиями, спиной вперед, в беге по кругу. Закрепить: бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Учить метать ассык в цель. Ползать до флажка, прокатывая перед собой мяч головой.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
--------------------	--	--------------------------------	--	---	---------------------------------

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша ІІІ -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Сәуір айы 11.04-15.04.2022ж.

Өтпелі тақырып: “Біз еңбекқор баламыз”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалдыдаярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіру(арақашықтығы 10м) 2. Алға қарай жылжи отырып, қос аяқпен жеңіл секіру Қимылды ойын: «Түкті аралар»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Тема: « Космическое путешествие». Программные задачи: учить отбивать мяч об пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху; развивать внимание, воображение; координационные способности, общую выносливость, гибкость; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать бережное отношение к себе, окружающему миру.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Мақсаты: Құм салған қапшықтарды алыста тұрған жәндіктерге лактыруға жаттықтыру Қимылды ойын : «Себетке дәл түсір»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Программные задачи: продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно спускаться на пол; развивать смелость, самостоятельность, ловкость; воспитывать ценностное отношение к семье.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Алға қарай жылжи отырып, қос аяқпен жеңіл секіру (арақашықтығы 2м) 2. Көлбеу бөрене үстімен жүру. Қимылды ойын: «Жыландар»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 1. Алға қарай жылжи отырып, қос аяқпен жеңіл секіру (арақашықтығы 2м) 2. Көлбеу бөрене үстімен жүру. Қимылды ойын: «Жыландар»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Ходьба по ребристой поверхности. Прятки с гимнастической скамейки (бума) на обозначенное место(высота 30 см). Подвижная игра « Птички и кошка» Программные задачи:	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіру(арақашықтығы 10м) 2. Алға қарай жылжи отырып, қос аяқпен жеңіл секіру Қимылды ойын: «Түкті аралар»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-3апта) Бағдарламалық мазмұны Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу.	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Мақсаты: бір аяқтан екінші аяққа алға жылжу арқылы секіру. Қимылды ойын : «Теңіз тербеледі»

		Учить ходить по ребристой поверхности; прыгать с гимнастической скамейки(бума) на обозначенное место, мягко приземляться на согнутые ноги.			
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны. 1. Қимыл бағытын сақтап, саптізбекте бір бірден жүгіру. Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Адымдап жүріп, тізбекке тұру. 2. Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіру(арақашықтығы 10м) Қимылды ойын: «Қоңыздар»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-3апта) Тема: Ходьба по гимнастической скамейке, с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руки за спиной. Прыжки в длину с разбега (расстояние не менее 100 см). Подвижная игра « Не оставайся на полу» Программные задачи: Учить ходить по гимнастической скамейке, перекладывая на каждый шаг мяч за спиной из руки в руку. Прыгать в длину с разбега.	
10.30-10.50	"айгөлек" тобы \ (таза ауада) . Дене шынықтыру Мақсаты: Жүгіру сЕкіру ойын жаттығулары. Қимылды ойын «Ұшты ,ұшты...»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.Адымдап жүріп, тізбекке тұру. 2. Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіру(арақашықтығы 10м)	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55(таза ауада) Программные задачи: Упражнять детей в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой. В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции. В подвижной игре « Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость. Предложить детям

				Қимылды ойын: «Қоңыздар»	определить, когда легче выиграть; когда цепочка короткая или длинная?
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалықмазмұны. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау. Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: ОРУ с косичками. Броски мешочка одной рукой в обруч снизу. Ходьба по гимнастической скамейке Программные задачи: Упражнение в ходьбе в колонне. ОРУ с косичкой « Косичку за спину», « Гамак», « Ногу назад», « Положи на колено», « Ближе к уху». Ходьба по гимнастической скамейке (буму), бросая мяч то справа, то слева о землю и ловя его двумя руками. Бросание мешочка в обруч одной рукой снизу. Подвижная игра « Брось дальше».	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру пәні бойынша IV -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Сәуір айы 18.04- 22.04.2022 ж.

Өтпелі тақырып: “Біз еңбекқор баламыз”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Көлбеу бөрене үстімен жүру. 2. Тапсырмаларды орындай жүгіру. Қимылды ойын: «Жолдағы кедергілер»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Тема: «Веселые соревнования». Программные задачи: учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг к другу.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбек бәрін жеңбек Мақсаты: Кортоннан жасалған қамалдар арасынан саптізбекпен жүру және жүгіру	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Тема: «Необычные помощники». Программные задачи: учить выполнять приставной шаг назад в сочетании с кружением вокруг себя; упражнять в ползании гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь энергичным движением рук; соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, силу; воспитывать дружелюбие, находчивость, интерес к занятиям со спортивным оборудованием.	«қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 (Негізгі қимылдар) 1. Тапсырмаларды орындай жүгіру. 2. 2 метр ара қашықта лақтырған допты қағып алып, қайтадан допты лақтыру. Қимылды ойын: «Шеге қағамыз»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1. Көлбеу бөрене үстімен жүру. 2. Тапсырмаларды орындай жүгіру. Қимылды ойын: «Жолдағы кедергілер»	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук) Ходьба на повышенной опоре. Подвижная игра:« Лошадки» Программные задачи: Упражнять в свободной, непринужденной ходьбе, беге, с сохранением осанки. Учить	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Тапсырмаларды орындай жүгіру 2. 2 метр ара қашықта лақтырған допты қағып алып, қайтадан допты лақтыру. Қимылды ойын: «Шеге қағамыз»	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбек бәрін жеңбек Мақсаты: Сапта тұып допты төменнен екі қолмен бір біріне лақтыру.

		ходить на повышенной опоре. Прыгать на двух ногах через набивные мячи, положенные в шахматном порядке. Развивать ловкость, координацию движений.			
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Бағдарламалық мазмұны Иректел қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Эстафеталық ойын: «Біз еңбекқор баламыз!»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта)	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбек бәрін жеңбек Мақсаты: Қос аяқтап секіруге жаттықтыру			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. Эстафеталық ойын: «Біз еңбекқор баламыз!»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) Программные задачи: Учить детей бросать мяч в руки партнёра, останавливать мяч ногой, упражнять в пролезании через обруч, в беге широким шагом. В подвижной игре “Птицы в гнёздах” закреплять умение бегать врассыпную, ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны Сапта екеуден қол ұстасып жүру және жүгіру. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. Допты	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Бег по наклонной доске, спуск шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Подвижная игра	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

	екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау.		« Самолеты» Программные задачи: Закреплять навык держать осанку при ходьбе и беге. Упражнять проходить расстояние с закрытыми глазами(3 метра), построение в круг, размыкание на вытянутые руки. Бег длинной змейкой. Учить бегать по наклонной доске, спускаясь шагом. Прыгать попеременно на правой и на левой ноге.		
--	--	--	---	--	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша І-аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Мамыр айы 25.04-29.04.2022 ж. Өтпелі тақырып: “Әр қашан күн сөнбесін!”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Керекті құрал – жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы (негізгі қимылдар) 1. Орындық аяқтарының астынан еңбектеу 2. Еденде жатқан шығыршықтан-шығыршыққа секіру. Қимылды ойын: «Кім мықты?»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Программные задачи: Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек, желудей вдаль. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Достық – біздің тірегіміз Мақсаты: Гимнастикалық сатымен рейканы жібермей басына дейін өрмелеп шығу	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Тема: «Волшебный сундучок». Программные задачи: учить отбивать мяч об пол одной рукой плавными движениями кисти рук, регулируя силу удара по мячу; упражнять в ходьбе по скамейке, умении согласовывать свои действия с действиями другого; развивать координационные способности, общую выносливость, равновесие; воспитывать дружелюбие, самостоятельность, интерес к действиям со спортивным оборудованием.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. Еденде жатқан шығыршықтан-шығыршыққа секіру. 2. Көлбеу бөрене үстімен жүру. Қимылды ойын: «Досыңмен бірге қамалды бұз»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1. Еденде жатқан	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Прокатывание обручей и пролезание в них. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Орындық аяқтарының астынан еңбектеу	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Баяу қарқынмен жүру және жүгіру.	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Достық – біздің тірегіміз

	шығыршықтан-шығыршыққа секіру. 2.Көлбеу бөрене үстімен жүру. Қимылды ойын:«Досыңмен бірге қамалды бұз»	меня руки. Подвижная игра «Пролезь в круг». Программные задачи: Упражнять в построении в колонну, шеренгу(расчет по порядку номеров) и размыкание по расчету приставным шагом. Бегать со сменой направления по музыкальному сигналу. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба различного характера: спокойный шаг, марш, скачки с ноги на ногу. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе и беге по горизонтальной скамейке. Перекатывать обручи и перелезать в них. Катать мяч по гимнастической скамейке, меняя руки.	2.Еденде жатқан шығыршықтан-шығыршыққа секіру. Қимылды ойын: «Кім мықты?	Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.	Мақсаты: Гимнастикалық сатымен рейканы жібермей басынадейін өрмелеп шығу
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Бағдарламалық мазмұны:Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25(таза ауада) 1. 2 метр ара қашықта лақтырған допты қағып алып, қайтадан допты лақтыру. 2.Орындық аяқтарының астынан еңбектеу. Қимылды ойын: «Допты көршіңе бер»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30(1-Запта) Тема: Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Игры малой подвижности. Программные задачи: Продолжить закреплять навыки	

				ходьбы на прямых жестких ногах, не сгибая колени. Перестроение в пары и обратно в колонну. В соответствии с музыкой выполнять пружинистые движения на кольцах. Игры малой подвижности: «Волны на море», «Невод»	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Скандинавиялық таяқша арқылы жүріс түрлеріннен жаттығу.	Өз білімін жетілдіру.		«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. 2 метр ара қашықта лақтырғандопты қағып алып, қайтадан допты лақтыру. 2. Орындық аяқтарының астынан өткізуге. Қимылды ойын: «Допты көршіне бер»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) Тема: «Смелые муравьишки».учить прыгать на месте на одной ноге, сохраняя равновесие и энергично выполнять толчок одной ногой; упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом; развивать выносливость, ловкость, координационные способности; воспитывать коллективизм, бережное отношение к природе, к себе как части природы.

10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны. Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Бір-біріне допты домалату.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Броски мяча вверх двумя руками, ловля после хлопка в ладоши. Ходьба боком по наклонной доске. Подвижная игра " «Лови обезьяну». Про. задачи: Учить ходить по наклонной доске боком. Медленно бегать по пересеченной местности (до 320 м). Развивать мышцы плечевого пояса, шеи, плеч и ног.	Сауықтыру – шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары
---------------------------	---	---------------------------------------	--	---	--

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру пәні бойынша II -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Мамыр айы 03.05-06.05.2022ж.

Өтпелі тақырып: “Әрқашан күн сөнбесін”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат“Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал –жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Көлбеу бөрене үстімен жүру. 2. Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру (биіктігі 30см, ені 20см) Қимылды ойын: «Нысанаға тигіз»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Тема: «Баскетболисты». Программные задачи: учить лазать по наклонной лесенке, держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спускаться с нее; развивать ловкость, координационные способности; формировать привычку к занятиям, воспитывать патриотизм, смелость.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Отан қорғаушылар Мақсаты: Көлбеу тақтай үстімен жүру жүгіру допты екі қолмен себетке лақтыру. Қимылды ойын : «Ақ серек ,көк серек»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Тема: «Сундук с секретом». Программные задачи: учить сохранять устойчивое равновесие на горизонтальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна; упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой; развивать самостоятельность, организованность, формировать умение использовать двигательный опыт в меняющихся условиях.	«Қонжық » кіші тобы -09.10-09.30 1. Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру (биіктігі 30см, ені 20см) 2. «Аттардың» қимылын бейнелей отырып, қолды еркін қалыпта ұстап жәй, шапшаң қарқынмен жүру, жүгіру; Қимылды ойын: «Ирелеңдеген соқпақ жол»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: ОРУ с резиновой лентой. Подвижная игра :«Скорее до флажка»	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Көлбеу бөрене үстімен жүру.	«Ақбота» тобы-09.35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Отан қорғаушылар

	1. Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру (биіктігі 30см, ені 20см) 2. «Аттардың» қимылын бейнелей отырып, қолды еркін қалыпта ұстап жәй, шапшаң қарқынмен жүру, жүгіру; Қимылды ойын: «Ирелеңдеген соқпақ жол»	Программные задачи: Закрепить перестроение из колонны по одному в колонну по три. Бег в чередовании с ходьбой 2-3 раза (120-200 м) Выполнять упражнения с резиновой лентой «Прокрути ленту», «Натяни», «Покажи ленту», «Выше ленту», «Прыжки через ленту». Выполнять правила игры. Развивать ловкость, подвижность, воспитывать дисциплинированность	2. Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру (биіктігі 30см, ені 20см) Қимылды ойын: «Нысанаға тигіз»		Мақсаты: бір орнында тұрып ұзақтыққа секіру допты жоғары лақтыру Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан»
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. «Аттардың» қимылын бейнелей отырып, қолды еркін қалыпта ұстап жәй, шапшаң қарқынмен жүру, жүгіру; 2. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру Қимылды ойын: «Теңіздегі толқындар»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30(1-3апта) Физическая культура	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Эстафеталық ойын-жарыс: «Әдемі доптар»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1.«Аттардың» қимылын бейнелей отырып, қолды еркін қалыпта ұстап жәй, шапшаң қарқынмен жүру, жүгіру; 2. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) Программные задачи: Учить детей ходить и бегать враспынную, используя всю площадку; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.

				Қимылды ойын: «Теңіздегі толқындар»	
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны.Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед Ползание на животе наперегонки до обозначенного места и подлезание под скамейку. Подвижная игра « Скорее до флажка».Программные задачи: Учить прыгать через пуфики на двух ногах с продвижением вперед, ползать на животе наперегонки, подлезать под скамейку. Соблюдать правила игры, развивать ловкость, воспитывать взаимопомощь, любовь к физической культуре.	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022 оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша ІІІ -аптасының циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Мамыр айы 10.05-13.05. 2022 ж.

Өтпелі тақырып: “Әр қашан күн сөнбесін!”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал – жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Аяқты-аяққа тақай қойып, алға жылжи жүру. 2. 20-30 см биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу. Қимылды ойын: «Ойын алаңында»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 Тема: «Играем вместе с Айсулу» Программные задачи: учить бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого; упражнять в метании асыков вдаль, развивать умение энергично выпрямлять согнутую в локте руку; продолжать формировать двигательный опыт посредством казахских игр, развивать интерес к казахским играм, воспитывать толерантность.	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Көңілді жаз Мақсаты: Гимнастикалық сатымен рейканы жібермей басына дейін өрмелеп шығу. Қимылды ойын : «Күн мен жаңбыр»	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 Тема: «Разноцветные скакалки». Программные задачи: учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскока; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; общую выносливость, координационные способности, внимание; воспитывать организованность, самостоятельность.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1.30 см биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу. 2. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу Қимылды ойын: «Лақтар мен қошақандар»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1.30 см биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу.	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: Бросание мяча о стену. Бег с мячами по гимнастической скамейке Подвижная игра «Классы» Программные задачи: Бросание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола(не менее 10	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. Аяқты-аяққа тақай қойып, алға жылжи жүру. 2. 20-30 см биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу.	«Ақбота» тобы-09-35-10.00 (1-Запта) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Заттарды аттап жүру және жүгіру. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Көңілді жаз Мақсаты: Көлбеу тақтай үстімен жүру жүгіру допты екі қолмен себетке лақтыру .

	2.Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу Қимылды ойын: «Лақтар мен қошақандар»	раз) Кружение парами, держась за руки. « Не урони мяч»-бег по гимнастической скамейке (с малыми мячами - взять из корзины максимальное количество и не уронить при беге) Подвижная игра « Классы»-выполнять правила игры.	Қимылды ойын: «Ойын алаңында»	және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау.	Жәй қимылды ойын : «Нысанаға дәл тигіз»
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Бағдарламалық мазмұны: Иректеп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру 2. . Аяқты-аяққа тақай қойып, алға жылжи жүру. Қимылды ойын: «Көбелек аулау»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта) Тема: Ходьба по наклонной доске с сохранением осанки. Пролезание между рейками. Прыжки через палки. Подвижные игры Программные задачи: Ходить по наклонной доске с сохранением осанки. Пролезать между рейками, поставленной на бок лестницы. Прыгать через палки, положенные в ряд. Подвижные игры « Курес-борьба», « Пустое место».	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы \ (таза ауада) . Эстафеталық ойын : «Ұлттық ойын түрлері»			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру 2. Аяқты-аяққа тақай қойып, алға жылжи жүру.Қимылды ойын: «Көбелек аулау»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55(таза ауада).Программные задачи: Учить умение прыгать из обруча в обруч на двух ногах; Закреплять технику прыжков и подтягивание на гимнастической скамейке. Способствовать формированию правильной осанки; Воспитывать нравственно-волевые качества:

					выдержку, уверенность в себе, смелость, настойчивость в достижении положительных результатов
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныБаяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. Орнында тұрып ұзындыққа секіру	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Бег переменный с ходьбой. ОРУ с обручем. Игры-эстафеты. Программные задачи: Упражнять в беге с изменением направления движения, между предметами. Построение в колонны, повороты направо, налево. Выполнять ОРУ с обручем: «Обруч вправо, влево, вверх, вниз», «Наклон», «Приседание», «Прыжки», « Встречные прыжки», « Вперед, назад» Игры-эстафеты: «Эстафета парами», « Перенеси мяч, не задев кегли»	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары

2021-2022оқу жылының Дене шынықтыру ҰОҚ-і бойынша IV -аптасының циклограмасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Трохименко А.

Мамыр айы 16.05-20.05; 23.05-25.05.2022ж.

Өтпелі тақырып: “Әр қашан күн сөнбесін!”

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
8.00-8.30	Ата-анамен сұхбат “Балапан” ортаңғы тобы; “Қонжық” кіші тобы	Ата-анамен сұхбат “Айгөлек” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Жұлдыз” ересек тобы	Ата-анамен сұхбат “Солнышко” мектепалды даярлық тобы	Ата-анамен сұхбат “Ақбота” мектепалды даярлық тобы
8.30-8.45	Дене шынықтыру залында музыка сүйемелдеуімен ертеңгілік жаттығуларды өткізу.				
8.45-9.00	Оқу қызметіне дене шынықтыру залын дайындау. Кееркті құрал – жабдықтарды дайындау.				
9.10-9.30	«Қонжық» кіші тобы 1. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу 2. 20-30 см биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу. Қимылды ойын: «Мен спортшымын»	«Жұлдыз» тобы -09.10-09.35 1. Программные задачи: Учить умение прыгать из обруча в обруч на двух ногах; Закреплять технику прыжков и подтягивание на гимнастической скамейке. Способствовать формированию правильной осанки; Воспитывать нравственно-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, смелость, настойчивость в достижении положительных результатов	«Айгөлек» тобы 09.10-09.35 Дене шынықтыру Тақырыбы: Мен жасай аламын Мақсаты: 3 м арақашықтықтан нысанаға қолмен оң және сол иықтан лақтыру	«Жұлдыз» ересек тобы-09.10-09.30 2. «Играем вместе с Айсулу» Программные задачи: учить бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого; упражнять в метании асыков вдаль, развивать умение энергично выпрямлять согнутую в локте руку; продолжать формировать двигательный опыт посредством казахских игр, развивать интерес к казахским играм, воспитывать толерантность.	«Қонжық» кіші тобы -09.10-09.30 1. 20-30 см биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу. 2. Қолды еденге тигізбей, доғаның астынан өту. Қимылды ойын: «Тунель арқылы өтейік»
9.35-09.55	«Балапан» тобы 9.35-9.55 1. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу 2. 20-30 см биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу.	«Солнышко» тобы -10.00-10.30 Тема: ОРУ с гимнастическими палками. Игры с ползанием и лазаньем Программные задачи: Упражнять в ходьбе со сменой направления, в переменном беге с ходьбой со сменой ведущего.	«Балапан» тобы-09.45-10.00 1. 20-30 см биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу. 2. Қолды еденге тигізбей, доғаның астынан өту. Қимылды ойын: «Тунель арқылы өтейік»	«Ақбота» тобы-09.35-10.00 (1-Запта)	«Айгөлек» тобы 09.35-10.00 Дене шынықтыру Тақырыбы: Мен жасай аламын Мақсаты: Гимнастикалық сатымен рейканы жібермей басына дейін ормелеп шығу қайта түсу допты жерге соға отырып жүру

	Қимылды ойын: «Мен спортшымын	Закрепить умения выполнять ОРУ с гимнастическими палками по команде воспитателя. Выполнять правила игр с ползанием и лазаньем: «Подними монету», «Пастух и стадо», «Скорее до флажка» Развивать подвижность, ловкость, взаимопомощь в игре.			
10.00-10.25		«Ақбота» тобы -10.35-11.00 Бағдарламалық мазмұныБаяу қарқынмен жүру және жүгіру. Екі метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бақылау және ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың жеңіл қимылымен тосып алу. Басындағы қабымен гимнастикалық орындық бойымен, дене бітімін сақтай отырып жүру.	«Қонжық» тобы-10.05-10.25 (таза ауада) 1.Эстафеталық ойын: «Көңілді әуе шарлары»	«Солнышко» тобы-10.05-10.30 (1-Запта)	
10.30-10.50	"Айгөлек" тобы (таза ауада) . Дене шынықтыру Тақырыбы: Мен жасай аламын Мақсаты: Бір орнында тұрып ұзындыққа секіру			«Балапан» тобы -10.40-10.55 (таза ауада) 1Эстафеталық ойын: «Көңілді әуе шарлары»	«Жұлдыз» тобы-10.30-10.55 (таза ауада) «Разноцветные скакалки». Программные задачи: учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскока; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; общую выносливость, координационные способности, внимание;

					воспитывать организованность, самостоятельность.
10.55-11.20	"Ақбота" тобы (таза ауада) Бағдарламалық мазмұны:Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Орнында тұрып ұзындыққа секіру. Екі метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бақылау және ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың жеңіл қимылымен тосып алу.	Өз білімін жетілдіру, ізденіс.	«Солнышко» тобы -10.55-11.15 (таза ауада) Тема: Упражнения с мячом. Игры на ориентировку в пространстве.Программные задачи: Закрепить умения использовать мяч в выполнении гимнастических упражнений. Отработать изученные ОРУ с мячами. Выполнять правила игр на ориентировку в пространстве «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?»	Сауықтыру –шынықтыру шараларын ұйымдастыру.	Өз білімін жетілдіру, жұмыстары