

Тексерілді

«Балапан» МДҰ МКҚК

Әдіскері

С.Х. Байдавлетова



Дене шынықтырудан тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы

«Күн шуақ» ересек топ

2022-2023 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Мурзабеков А.Т

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 05.09.2022-09.09.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1Сапта бір-бірлеп жүру. 2. Жүруді жүгірумен ауыстыру. №1Қ/ойын: «Өз үйінді тап?»	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Саусақтарын бүгіп, қоларын айналдыра қимлдату. 4-5 рет б.қ 3.Қол белде кезекпен екі жаққа бұрылу. 4-5 рет б.қ. 4.Екі қол белге қойып екі жаққа иелу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1Бір орында секіру. 2. Қол мен аяқ қимылын үйлестіру. №3Қ/ойын: «Қояндар мен Қасқыр »	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Сылдырмақпен» 1.Сылдырмақты алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Сылдырмақты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен көтерілу. 4-5 рет б.қ 3.Сылдырмақпен оңға, солға иелу . 4-5 рет б.қ. 4.Сылдырмақты аяқтың ұшына тигізу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1Аяқтың ұшы мен жүру. 2. Тізені жоғарға көтеріп жүру. №5.Қ/ойын: «Тышқан мен мысық»

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 12.09.2022-16.09.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1.Кіші және үлкен қадаммен жүгіру 2. Сапта бір-бірілеп, түрлі бағытта жүгіру.	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру 4-5 рет б.қ 2. Тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; 4-5 рет б.қ 3. Саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. 4-5 рет б.қ 4.Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю 4-5 рет б.қ Негізгі жаттығу 1.Шапшаң және баяу қарқынмен 2.Жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру;	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Текшемен» 1. Текшені алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2. Текшені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен көтерілу. 4-5 рет б.қ 3. Текшені оңға, солға иелу . 4-5 рет б.қ. 4. Текшені аяқтың ұшына тигізу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; 2. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру),

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : : 19.09.2022-23.09.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1.Кіші және үлкен қадаммен жүгіру 2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру 4-5 рет б.қ 2. Тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; 4-5 рет б.қ 3. Саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. 4-5 рет б.қ 4.Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю 4-5 рет б.қ Негізгі жаттығу 1.Шапшаң және баяу қарқынмен 2.Жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Текшемен» 1. Текшені алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2. Текшені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен көтерілу. 4-5 рет б.қ 3. Текшені оңға, солға иелу . 4-5 рет б.қ. 4. Текшені аяқтың ұшына тигізу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; 2. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру),

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 26.09.2022 —30.09.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 1. Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 2. Ж.Д.Ж “Затсыз” 1. Қолды екі жаққа иіу б.қ 4-5рет 2. Қолды жоғары көтеру б.қ 4-5рет 3. Қолды арқасына апару б.қ 4-5рет 4. Негізгі жаттығу 1. Бір орында оңға, солға бұрылып секіру. 2. Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 1. Ж.Д.Ж “Сылдырмақпен” 1. Аяқтың ұшымен тізені бұгу 4-5 рет 2. Бір аяқпен секіру 4-5 рет 3. Қос аяқпен секіру 4-5 рет 4. Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 2. Негізгі жаттығу 1.4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) 2. 20–25 см биіктікке секіру	Дене шынықтыру Барысы: 1. Жүру түрлері: Өкшенің ұшымен жүру Аяқтың ішімен жүру Табанның жанымен 2.Ж.Д.Ж “Доппен” 1. Аяқтың ұшына жеткізу 4-5 рет 2. Өз айналасында домалату.4-5 рет 3. Тізерлеп тұрып допты домалату 4-5 рет 4.Оңға солға иілу 4-5 рет Негізгі жаттығу 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), 2. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 03.10.2022-07.10.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Ж.Д.Ж(текшемен): Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2.Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3.Б.қ. келу. 4.Қос қолдаға текшелермен солға иілу. 5.Б.қ. келу. Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1.Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2.Тұру. 3.Б.қ. келу. 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшақ;	Дене шынықтыру 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Ж.Д.Ж(текшемен): Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2.Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3.Б.қ. келу. 4.Қос қолдаға текшелермен солға иілу. 5.Б.қ. келу. Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1.Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2.Тұру. 3.Б.қ. келу. 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшақ;	Дене шынықтыру 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Ж.Д.Ж: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2.Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3.Б.қ. келу. 4.Қос қолдаға текшелермен солға иілу. 5.Б.қ. келу. Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1.Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2.Тұру. 3.Б.қ. келу. 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшақ;

-текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15сантиметр) жүру, 2. басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту. Қ/О: №5. «Әуе таяқ.»	-текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту 2. гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру Қ/ойын:№6 Допты қуып жет. Ойын мақсаты: балаларды шыдамды, сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауаға,тез жүгіругі,түсетеріңн көлемін ажырата білуге баулу.	-текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру 2. бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып бұрылу. №5.Қ/ойын: «Тышқан мен мысық»
---	--	---

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 10.10.2022-14.10.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж(лентамен) 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /4-рет қайталау./ 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5р/ 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды.5р 4. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бүгу және жазу керек.6 р 5. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «ЛЕНТАНЫ ҮРЛЕУ». Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж(лентамен) 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /4-рет қайталау./ 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5р/ 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды.5р 4. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бүгу және жазу керек.6 р 5. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «ЛЕНТАНЫ ҮРЛЕУ». Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша»,	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж(лентамен) 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /4-рет қайталау./ 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5р/ 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды.5р 4. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бүгу және жазу керек.6 р 5. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «ЛЕНТАНЫ ҮРЛЕУ». Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. арқанның бойымен жүру, қолды екі жаққа

созып бұрылу 2. сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қ/О: №1 «Ақсерек-көксерек»	шашырап жүгіру. 2. арқанның бойымен жүру, қолды екі жаққа созып. Қ/О: №2 «Түйілген орамал»	созып. 2. тақтайдың, бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып бұрылу. Қ/О: №3 «Соқыр теке.»
--	--	---

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 17.10.2022-21.10.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар: 1.Тепе теңдікті сақтау, сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) сызықпен жүру. 2.Арқанмен, тақтаймен гимнастикалық орындықпен жүру №1Қ/ойын: «Өз үйінді тап?»	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 3. ЖД.Ж “Текшемен” 5. Аяқтың ұшымен тізені бұгу 4-5 рет 6. Бір аяқпен секіру 4-5 рет 7. Қос аяқпен секіру 4-5 рет 8. Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 4. Негізгі жаттығу 1.Басқа қап киіп,заттарды аттап өту,бұрылу. 2.Тепе теңдікті сақтау,қолын жоғары көтеріп,аяқтың ұшымен тұру. №2 Қ/ойын:«Қояндар мен Қасқыр»	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Саусақтарын бүгіп, қоларын айналдыра қимлдату. 4-5 рет б.қ 3.Қол белде кезекпен екі жаққа бұрылу. 4-5 рет б.қ. 4.Екі қол белге қойып екі жаққа иелу.. 4-5 рет б.қ. .Негізгі қимылдар 1. Қолын беліне қойып ,бір аяқпен тұру. 2.Қолын беліне қойып,екі жаққа айналу

		№3 Қ/ойын: «Тышқан мен мысық»
--	--	--------------------------------------

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 24.10.2022-28,10.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 1 .Жүріс түрлері Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 3. Ж.Д.Ж “Затсыз” 1. Тізерлеп тұрып, алға еңкею 4-5 рет б/қ. 2 Тізерлеп тұрып,артқа шалқаю 4-5 рет б/қ 3. екі аяқты кезек бұгу 4-5 рет б/қ . Негізгі жаттығу 1. Тізені жоғары көтеріп,адымдап жүгіру 2. Сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, Қ\О №14 “Бақшада”	Дене шынықтыру Барысы Жүру түрлері: Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖД.Ж “Затсыз” 1. Екі аяқты кезек бұгу және жазу 4-5 рет б/қ 2. Екі аяқты көтеру және түсіру. 4-5 рет б/қ 3. Қолына зат ұстап тізені көтеру 4-5 рет б/қ Негізгі жаттығу 1. Шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: 2. Шапшаң және баяу қарқынмен. Қ\о №15 “Менің шымыраған көңілді добым	Дене шынықтыру Барысы: 2. Жүру түрлері: 1Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖДЖ. 1 Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. 4-5 рет б/қ Екі аяқты кезекпен алға қою 4-5 рет б/қ. 3. алдымен 3. Өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою4-5 рет б/қ Негізгі жаттығу. 1. Жетекшіні ауыстырып жүгіру, 2. 2.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру Қ\О:№18 “Тауық қорадағы түлкі”

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 31.10.2022- 04.11.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 4. Жүру түрлері: 1Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖДЖ. 1 Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. 4-5 рет б/қ Екі аяқты кезекпен алға қою 4-5 рет б/қ. 3. алдымен 5. Өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою4-5 рет б/қ Негізгі жаттығу. 3. 2.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. 4. Тақтай бойымен (ені2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; Қ/О:№9 «Ұшақтар»	Дене шынықтыру Барысы: 6. Жүру түрлері: 1Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖДЖ. 1 Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. 4-5 рет б/қ Екі аяқты кезекпен алға қою 4-5 рет б/қ. 3. алдымен 7. Өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою4-5 рет б/қ Негізгі жаттығу. 1.тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; 2. екі дөңгелекті велосипед тебу Қ/О:№17 «Аңшы»	Дене шынықтыру Барысы: 8. Жүру түрлері: 1Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖДЖ. 1 Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. 4-5 рет б/қ Екі аяқты кезекпен алға қою 4-5 рет б/қ. 3. алдымен 9. Өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою4-5 рет б/қ Негізгі жаттығу. 1.екі дөңгелекті велосипед тебу. 2. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу Қ/О:№22 «Үш орындық

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 07.11.2022-11.11.2022 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Ж.Д.Ж (құрсаумен) 1.Б.қ.:аяқтарының арасын иықпен бір-дей етіп ашып, құр-сауды жерге қойып тұрады.Құрсауды алға, жоғары көтер-еді, алға, төмен түс-іреді. Б.қ. (5-6 рет) 2. Б.қ.: тізерлеп тұр-ады, құрсауды екі қолмен кеуденің тұсында ұстайды. Оңға (солға) бұрыла-ды,шеңберді қаптал-ға созады, қолдарын тік ұстайды. (Әр жаққа 3 реттен. 3. Б.қ.: аяқтарының арасын ашып отыр-ады, шеңбер ұстаған қолдарын төмен түсіріп тұрады. Құрсауды жоғары көтереді,аяқтарының арасындағы еденге тигізеді, құрсауды жоғары көтереді, бойын тіктейді. Б.қ. (5-6 рет) 4. Б.қ.: отырып, тізе-сін бүгіп,аяқтарымен құрсауда тұрады. Аяқтарының арасын ашады.Б.қ. (5-6 рет) 5. Б.қ.: шалқасынан жатады. Құрсау ұста-ған қолдарын созып басынан асырып ұс-тайды.Тізесін бүгіп, аяқтарын көтереді де	Дене шынықтыру Ж.Д.Ж Таяқшаман Б.қ. 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны жоғары созу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай иілу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: 4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп-түсіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Мотоцикл жүргізу» 5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту. Бір орында жүру. (15-20 секунд). Тыныс алу жаттығулары: «Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Бастапқы қалыпқа келу.	Дене шынықтыру 1. Ж.Д.Ж(затсыз) Б.қ.: аяқты қатарластырып қояды, қолды төмен түсіреді. Қолды қапталдан жоғары көтеру, дәл сол қалпында қапталдан түсіру. Б.қ.: тұрады (5-6 рет) 2. Б.қ.: аяқтарының арасын иықпен бірдей етіп ашып тұрады. Қолды белге қояды. Солға қарай бұрылады, оң қолды қапталға созады. Б.қ.: тұрады. Содан кейін екінші жаққа істейді. (Бір жаққа 3 реттен) 3. Б.қ.: аяқтың арасын сәл ашып, қолды төмен түсіріп тұрады. Отырады, қолдарын алға созады, тұрады. Б.қ. (5-6 рет) 4. Б.қ: аяқтарының арасын ашып, қолды белге таянып тұрады. Алға қарай еңкейіп, аяқтарының ұшындағы еденге қолын тигізеді, бойын тіктейді. Б.қ. (6 рет) 5. Б.қ.: аяқтың арасын сәл ашып, қолды белге қойып тұрады. Бір орында қос аяқтап секірумен жүгіру жаттығуларын кезек-тестіре орындау. (3 рет) Қ/О: №7 « Ақ сандық, көк сандық »

тізесін құрсаудың шетіне тигізеді, аяқ-тарын тіктейді. Б.қ. (5-6 рет) 6. Б.қ.: аяқтарының арасын сәл ашып, түрегеп тұрады, қолды төмен түсіріп тұрады. Құрсау еденде. Қос аяқтап құрсауды айналып секіру, қолын сермеп көмектеседі. (3 рет), бір орында жүру жаттығуымен кезектестіріп орындау. Тыныс алу жаттығулары: «Дем алу». Б.қ.: н.т. 1 – мұрын арқылы ақырын дем алады. Кеуде қуысы кеңейе бастаған кезде дем алуды тоқтатады және 4 секунд үзіліс жасайды. 2 – демін мұрын арқылы ақырын шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. көлбеу тақтай бойымен (ені 2см, биіктігі 30-35 см) жүру; 2. 10 м дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу Қ/О: №21«Қасқырға арналған қақпан»	Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. 2. гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу Қ/О: №6 «Сикырлы таяқ»	
---	---	--

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 14.11.2022–18.11.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 1. Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 2. Ж.Д.Ж “Затсыз” 1. Қолды екі жаққа иіу б.қ 4-5рет 2. Қолды жоғары көтеру б.қ 4-5рет 3. Қолды арқасына апару б.қ 4-5рет 4. Негізгі жаттығу 1.Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүру 2. Шапшаң және баяу қарқынмен жүру №4Қ/ойын: «Өз үйінді тап?»	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 1. ЖД.Ж “Сылдырмақпен” 1. Аяқтың ұшымен тізені бүгу 4-5 рет 2. Бір аяқпен секіру 4-5 рет 3. Қос аяқпен секіру 4-5 рет 4. Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 2. Негізгі жаттығу 1.Шапшаң және баяу қарқынмен жүру 2 Жетекшіні ауыстырып жүгіру № 6Қ/ойын: «Қояндар мен Қасқыр»	Дене шынықтыру Барысы: 1. Жүру түрлері: Өкшенің ұшымен жүру Аяқтың ішімен жүру Табанның жанымен 2.Ж.Д.Ж “Доппен” 1 Аяқтың ұшына жеткізу 4-5 рет 2 Өз айналасында домалату.4-5 рет 3. Тізерлеп тұрып допты домалату 4-5 рет 4.Оңға солға иілу 4-5 рет Негізгі жаттығу 1.Жетекшіні ауыстырып жүгіру 2. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 21.11.2022-25.11.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 2. Жүру түрлері: Өкшенің ұшымен жүру Аяқтың ішімен жүру Табанның жанымен 2.Ж.Д.Ж “Құмқапшықпен” 1 Аяқтың ұшына жеткізу 4-5 рет 2 Өз айналасында домалату.4-5 рет 3. Тізерлеп тұрып допты домалату 4-5 рет 4.Оңға солға иілу 4-5 рет Негізгі жаттығу 1.Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-тендік сақтау. 2. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-тандік сақтап жүру.	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 3. ЖД.Ж “Жіппен” 5. Аяқтың ұшымен тізені бұгу 4-5 рет 6. Бір аяқпен секіру 4-5 рет 7. Қос аяқпен секіру 4-5 рет 8. Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 3. Негізгі жаттығу 1. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-тандік сақтап жүру. 2. Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6	Дене шынықтыру Барысы: 3. Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 4. Ж.Д.Ж “Құрсаумен” 5. Құрсаумен екі жаққа иіу б.қ 4-5рет 6. Құрсауды жоғары көтеру б.қ 4-5рет 7. Құрсауды аяқ ұшына тигізу жоғары көтеру арқасына апару б.қ 4-5рет 8. Құрсаудан секіру б.қ 4-5рет 3. Негізгі жаттығу 1. Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. 2.10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың

	доп арқылы кезекпен) аттап өту.	арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу
--	---------------------------------	--

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 05.12.2022-09.12.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар: 1.Заттардың арасымен доптарды 2.Құрсауларды бір-біріне домалату 1. Қ/ойын: «Өз үйінді тап?»	Дене шынықтыру ДЖ.Д.Ж. «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Саусақтарын бүгіп, қоларын айналдыра қимлдату. 4-5 рет б.қ 3.Қол белде кезекпен екі жаққа бұрылу. 4-5 рет б.қ. 4.Екі қол белге қойып екі жаққа иелу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар. 1. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), 2. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), Қ/ойын:«Қояндар мен Қасқырене шынықтыру	Дене шынықтыру Ж.Д.Ж. «Сылдырмақпен» 1.Сылдырмақты алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Сылдырмақты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен көтерілу. 4-5 рет б.қ 3.Сылдырмақпен оңға, солға иелу . 4-5 рет б.қ. 4.Сылдырмақты аяқтың ұшына тигізу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар:. 1. 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; 2. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Қ/ойын: «Тышқан мен мысық

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 12.12.2022-16.12.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы Жүріс түрлері Аяқ ұшымен Өкшемен Табанын жанымен Ж.Д.Ж “Доппен” 1. Тізерлеп отырып допты домалату 4-5рет,б.қ 2. Допты өзінен домалату 4-5ретб.қ 3.Допты айналдыра домалату 4-5ретб.қ Негізгі жаттығу 1 Табан мен алақанға сүйеніп еңбектеу 2. Төрт тағандап еңбектеу Қ\о.№126. «Қырықаяқ» ойыны.	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табанын жанымен ЖД.Ж “Доппен” 1.Бір аяқты жоғары көтеріп допты беру 4-5 рет б қ 2.Жоғары көтерілген аяқтың астынан домалату 4-5 рет б қ 3.Затты бір қолдан екінші қолға беру 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 1Төрт тағандап еңбектеу 2. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу Қ\о № 124. «Күн және түн» қимылды ойыны	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табанын жанымен Ж.Д.Ж “Затсыз” 1 Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру 4-5 рет б қ 1. Отырған қалыпта аяқты бұғу 4-5 рет б қ 2. Отырған қалыпта аяқты жазу 4-5 рет б қ 4.Отырған қалыпта аяқты төмен түсіру 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу 2. Құрсаудан еңбектеп өту; Қ\о№127. «Бағдаршам».

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 19.12.2022–23.12.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар: 1.Құрсаудан еңбектеп өту. 2. етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып өту. Қ-о.№5«Қасқыр мен қояндар»	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 4. ЖД.Ж “Текшемен” 9. Аяқтың ұшымен тізені бүгу 4-5 рет 10. Бір аяқпен секіру 4-5 рет 11. Қос аяқпен секіру 4-5 рет 12. Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 5. Негізгі жаттығу 1. етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып өту. 2. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу №9 Қ/ойын:«Ұшақтар	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Саусақтарын бүгіп, қоларын айналдыра қимлдату. 4-5 рет б.қ 3.Қол белде кезекпен екі жаққа бұрылу. 4-5 рет б.қ. 4.Екі қол белге қойып екі жаққа иелу.. 4-5 рет б.қ. .Негізгі қимылдар 1. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу 2. гимнастикалық скамейкадан аттап өту.

		№44 Қ/ойын « Аттар»
--	--	----------------------------

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 26.12.2022-30.12.2022

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. б.қ 4-5 рет 2.Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. б.қ 4-5 рет 3.Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. б.қ 4-5 рет 4.Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру б.қ 4-5 рет 5. Аяқтарын алшақ қою, доп жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Допқа үрлеу». Негізгі қимылдар 1. гимнастикалық ска-мейкадан аттап өту. 2. құрсаудан еңбектеп өту;	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. б.қ 4-5 рет 2.Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. б.қ 4-5 рет 3.Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. б.қ 4-5 рет 4.Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру б.қ 4-5 рет 5. Аяқтарын алшақ қою, доп жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Допқа үрлеу». Негізгі қимылдар 1. құрсаудан еңбектеп өту; 2. бөрене және гимнастикалық скамейкадан	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. б.қ 4-5 рет 2.Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. б.қ 4-5 рет 3.Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. б.қ 4-5 рет 4.Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру б.қ 4-5 рет 5. Аяқтарын алшақ қою, доп жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Допқа үрлеу». Негізгі қимылдар 1. бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. 2. гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен

№44 Қ/ойын « Аттар	аттап өту. №8 Қ/ойын « Күн мен түн »	ауыспалы қадаммен өрмелеу, №27 Қ/ойын « Жіптің үстімен доп лақтыру »
----------------------------------	--	---

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 02.01-06.01.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру ЖДЖ: «Доппен» 1.Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату 3-4 рет б.қ 2.Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру 3-4 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар: 1. Бір орында тұрып секіру. 2.Қос аяқпен секіру №47 Қ/ойын: «Ұйқыдағы аю»	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру ЖДЖ «Затсыз» .1.Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру 4-5 рет б/қ 2.Екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу 4-5 рет б/қ 3. Қолды кеуденің алдына қою 4-5 рет б.қ 4. Желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу 4-5 рет б.қ Негізгі қимылдар: 1.Қос аяқпен секіру 2.2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру №4 Қ/ойын: «Қояндар мен Қасқыр»	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Текшемен» 1. Текшені алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2. Текшені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен көтерілу. 4-5 рет б.қ 3. Текшені оңға, солға иелу . 4-5 рет б.қ. 4. Текшені аяқтың ұшына тигізу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар 1.2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру.

		2. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру №3 Қ/ойын: «Тышқан мен мысық»
--	--	--

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 09.01-13.01.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы 1.1-1,5 минут ішінде орташа қалыпта жүгіру 2.Орташа жылдамдықпен жүру Ж.Д.Ж “Затсыз” 1. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, 4-5рет,б.қ 2.Отырған қалыпта екі аяқты бүгу 4-5ретб.қ 3.Отырған қалыпта екі аяқты жазу 4-5ретб.қ 4. Алға еңкею және артқа шалқаю Негізгі жаттығу 1. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. 2. Аяқты бірге қойып секіру. Қ\о№7."Сақина тастамақ"	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2. 40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “Затсыз ” 1.Отырған қалыпта екі аяқты төмен түсіру 4-5 рет б қ 2. Отырған қалыпта екі аяқты айқастыру 4-5 рет б қ 3. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 1. Аяқты бірге қойып секіру. 2 Аяқты алшақ қойып секіру. Қ\о № 9 “Кім жылдам?”	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2.40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “Затпен ” 1. Қолды кеуденің алдына қою, 4-5 рет б қ 2. Қолды кеуде алдына және желкеге қою 4-5 рет б қ 3.Қолды кеуде тұсына қойып иықтарды түзету 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 1. Аяқты алшақ қойып секіру. 2 Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру Қ\о№16 “Кім епті?”

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 16.01-20.01.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы 1.1-1,5 минут ішінде орташа қалыпта жүгіру 2.Орташа жылдам дықпен жүру Ж.Д.Ж “Затсыз” 1. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, 4-5рет,б.қ 2.Отырған қалыпта екі аяқты бүгу 4-5ретб.қ 3.Отырған қалыпта екі аяқты жазу 4-5ретб.қ 4. Алға еңкею және артқа шалқаю Негізгі жаттығу 1. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) 2. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру Қ\о№4.«Тақия тастамақ»	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2. 40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “Затсыз ” 1.Отырған қалыпта екі аяқты төмен түсіру 4-5 рет б қ 2. Отырған қалыпта екі аяқты айқастыру 4-5 рет б қ 3. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 1. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру 2 бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Қ\о № 5 «Күн мен түн»	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2.40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “Затпен ” 1. Қолды кеуденің алдына қою, 4-5 рет б қ 2. Қолды кеуде алдына және желкеге қою 4-5 рет б қ 3.Қолды кеуде тұсына қойып иықтарды түзету 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 1. бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; 2 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, Қ\о№14 «Жасыл қияр»

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 23.01-27.01.2023ж

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2. 40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “құм салынған қапшық ” 1. Қолды кеуденің алдына қою, 4-5 рет б қ 2. Қолды кеуде алдына және желкеге қою 4-5 рет б қ 3. Қолды кеуде тұсына қойып иықтарды түзету 4-5 рет б қ 4. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. 4-5 рет б.қ Негізгі жаттығу 1. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. 2. қысқа секіргішпен секіру. Қ\о №3 « Ақ қоян » Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, мықтылыққа баулу.	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2. 40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “Доппен ” 1. Отырған қалыпта екі аяқты төмен түсіру 4-5 рет б қ 2. Отырған қалыпта екі аяқты айқастыру 4-5 рет б қ 3. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру 4-5 рет б қ 4. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. 4-5 рет б.қ Негізгі жаттығу 1. қысқа секіргішпен секіру. 2. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Қ\о № 11 «Ит пен қоян»	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2. 40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “затсыз ” 1. иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. 4-5 рет б қ 2. Отырған қалыпта екі аяқты айқастыру 4-5 рет б қ 3. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру 4-5 рет б қ 4. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. 4-5 рет б.қ Негізгі жаттығу 1. қысқа секіргішпен секіру. 2. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Қ\о. №17 «Аңшы» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа, ұйым-

Ойын мазмұны: Балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады. Шеңбердегі балалар қол ұстасып қоянды айнала жүріп тақпақ айтады. Ақ қоян-ау, ақ Орныңнан тұрсаңшы Шашыңды тарасаңшы Бетіңді жусаңшы Әй-әй көйлек кисеңші. Біреудің қолын үзсеңші.	Мақсаты: Шапшаңдыққа, ептілікке баулу. Ойын барысы: Ойын жазық алаңда ойналады. Бір бала ит болады да, қалғаны қоян болады. Бұдан кейін «ит», «қояндарды» қуып ұстауға тырысады. Өзі ұстаған балалардың барлығын итке айналдарды. Сөйтіп барлық қояндар итке айналғанша ойын жалғаса береді.	шылдыққа үйрету. Ойын шарты: Балалардың қалауы бойынша ортаға аңшы н/е кез –келген жануарлардың біреуі аталады.
---	--	---

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 06.02.2023-10.02.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 5. Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 6. Ж.Д.Ж “Затсыз” 9. Қолды екі жаққа иіу б.қ 4-5рет 10.Қолды жоғары көтеру б.қ 4-5рет 11.Қолды арқасына апару б.қ 4-5рет 12.Негізгі жаттығу 1.Заттардың арасымен доптарды, 2.Құрсауларды бір-біріне домалату №23 Қ;О «Кім Жылдам» Мақсаты: Балалар кдергілерден өтіп допты жинайды.	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 6. ЖД.Ж “Сылдырмақпен” 13.Аяқтың ұшымен тізені бұгу 4-5 рет 14.Бір аяқпен секіру 4-5 рет 15.Қос аяқпен секіру 4-5 рет 16.Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 7. Негізгі жаттығу 1 Құрсауларды бір-біріне домалату 2. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес)	Дене шынықтыру Барысы: 3. Жүру түрлері: Өкшенің ұшымен жүру Аяқтың ішімен жүру Табанның жанымен 2.Ж.Д.Ж “Доппен” 1 Аяқтың ұшына жеткізу 4-5 рет 2 Өз айналасында домалату.4-5 рет 3. Тізерлеп тұрып допты домалату 4-5 рет 4.Оңға солға иілу 4-5 рет Негізгі жаттығу 1. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) 2.Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. №21Қ/О: «Доптар эстафетасы» Мақсаты: бастапқы қалыпта тұрып допты бір-біріне беру .

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : : 13.02.2023 -17.02.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1.Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 2.21,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру №12Қ:О «Қарлығаш	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру 4-5 рет б.қ 2. Тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; 4-5 рет б.қ 3. Саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. 4-5 рет б.қ 4.Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю 4-5 рет б.қ Негізгі жаттығу 1.1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; 2.Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта) №19 Қ/ойын: «Қояндар мен Қасқыр»	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Текшемен» 1. Текшені алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2. Текшені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен көтерілу. 4-5 рет б.қ 3. Текшені оңға, солға иелу . 4-5 рет б.қ. 4. Текшені аяқтың ұшына тигізу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1. Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта) 2. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан) №7Қ/о «Сақина тастамақ»

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : : 20.02.2023 -24.02.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан 2. заттардың арасымен доптарды бір-біріне лақтыру №52Қ:О « Менің зымыраған көңілді добым »	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру 4-5 рет б.қ 2. Тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; 4-5 рет б.қ 3. Саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. 4-5 рет б.қ 4.Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю 4-5 рет б.қ Негізгі жаттығу 1. заттардың арасымен доптарды бір-біріне лақтыру 2. заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) Қ/О:№48 « Құрсау мен эстафета»	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Текшемен» 1. Текшені алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2. Текшені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен көтерілу. 4-5 рет б.қ 3. Текшені оңға, солға иелу . 4-5 рет б.қ. 4. Текшені аяқтың ұшына тигізу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1. заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) 2. допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). №10Ұ/о Соқыртеке Ортамыздан біреуімізді сайлаймыз, Орамалмен көзін мықтап байлаймыз. Қалғанымыз оны түртіп қашамыз.

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 27.02.2023-3.03.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру 4-5 рет б.қ 2. Тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; 4-5 рет б.қ 3. Саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. 4-5 рет б.қ 4.Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю 4-5 рет б.қ Негізгі жаттығу 1. допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). 2. құрсауларды бір-біріне домалату. ҚО №9.Ат жарыс.	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Текшемен» 1. Текшені алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2. Текшені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен көтерілу. 4-5 рет б.қ 3. Текшені оңға, солға иелу . 4-5 рет б.қ. 4. Текшені аяқтың ұшына тигізу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1. құрсауларды бір-біріне домалату. 2. допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). Ұ/О:№ 5.«Көтермек»	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі жаттығу 1. допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). 2. допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. 2. №19.Күн мен жаңбыр.

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 06.03.2023-10.03.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 1 .Жүріс түрлері Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 3. Өкшемен жүру. ЖДЖ: «Затсыз» 1.Аяқтың ұшына көтерілу және тұру 3-4 рет б.қ 2.Екі аяқты кезекпен алға қою 3-4 рет б.қ 3.Қатарынан жартылай отыру4-5 рет 4. Бір орында секіру 4-5 рет б.қ Негізгі қимылдар: 1 Бір-бірден сапқа тұру. 2 Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Қ/ойын: « Құстар мен мысық »№43	Дене шынықтыру Жүріс түрлері Барысы: 1 .Жүріс түрлері Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 3. Өкшемен жүру ЖДЖ. «Доппен» 1.Допты алға, жоғары көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Доппен оңға солға бұрылу 4-5 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар: 1.Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. 2. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру	Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру Ж.Д.Ж. «Сылдырмақпен» 1.Сылдырмақты алға, екі жаққа көтеру. 4-5 рет б.қ 2.Сылдырмақты жоғары көтеріп, аяқтын ұшымен көтерілу. 4-5 рет б.қ 3.Сылдырмақпен оңға, солға иелу . 4-5 рет б.қ. 4.Сылдырмақты аяқтын ұшына тигізу.. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар 1.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру 2.Бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу.

	Қ/ойын: « Аттар » №44	Қ/ойын: « Құрсау мен эстафета »№48
--	------------------------------	---

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 13.03.2023-17.03.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 4. Жүру түрлері: Өкшенің ұшымен жүру Аяқтың ішімен жүру Табанның жанымен 2.Ж.Д.Ж “Құмқапшықпен” 1 Аяқтың ұшына жеткізу 4-5 рет 2 Өз айналасында домалату.4-5 рет 3. Тізерлеп тұрып допты домалату 4-5 рет 4.Оңға солға иілу 4-5 рет Негізгі жаттығу 1. Бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу. 2.Бағыт бойынша орнында айналу. №60 Қ:о «Ұшақтар»	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 8. ЖД.Ж “Жіппен” 17.Аяқтың ұшымен тізені бұгу 4-5 рет 18.Бір аяқпен секіру 4-5 рет 19.Қос аяқпен секіру 4-5 рет 20.Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 3. Негізгі жаттығу 1.Бағыт бойынша орнында айналу. 2. Араларын алшақ ұстау және жақын тұру Қ.О »№58 « Кішкене өзен арқылы	Дене шынықтыру Барысы: 7. Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 8. Ж.Д.Ж “Құрсаумен” 13.Құрсаумен екі жаққа иіу б.қ 4-5рет 14.Құрсауды жоғары көтеру б.қ 4-5рет 15.Құрсауды аяқ ұшына тигізу жоғары көтеру арқасына апару б.қ 4-5рет 16.Құрсаудан секіру б.қ 4-5рет 3. Негізгі жаттығу 1. Араларын алшақ ұстау және жақын тұру 2. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қ:О »№56 « Қазан шұңқыр.

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 20.03.2023-24.03.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 5. Жүру түрлері: Өкшенің ұшымен жүру Аяқтың ішімен жүру Табанның жанымен 2.Ж.Д.Ж “Лентамен” 1 Аяқтың ұшына жеткізу 4-5 рет 2 Өз айналасында домалату.4-5 рет 3. Тізерлеп тұрып допты домалату 4-5 рет 4.Оңға солға иілу 4-5 рет 3. Негізгі жаттығу 1. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. 2. Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. №16 Қ:о «Қарлығаш»	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 2.Ж.Д.Ж “Құрсаумен” 17.Құрсаумен екі жаққа иіу б.қ 4-5рет 18.Құрсауды жоғары көтеру б.қ 4-5рет 19.Құрсауды аяқ ұшына тигізу жоғары көтеру арқасына апару б.қ 4-5рет 20.Құрсаудан секіру б.қ 4-5рет 3. Негізгі жаттығу 1. Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. 2. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру №17 Қ:о «Аңшы»	Дене шынықтыру Барысы: 9. Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 2.ЖД.Ж “Доппен” 21.Аяқтың ұшымен тізені бұғу 4-5 рет 22.Бір аяқпен секіру 4-5 рет 23.Қос аяқпен секіру 4-5 рет 24.Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 3. Негізгі жаттығу 1. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру 2. Секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. №22 Қ:о «Үш орындық»

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 27.03.2023-31.03.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 6. Жүру түрлері: Өкшенің ұшымен жүру Аяқтың ішімен жүру Табанның жанымен 2.Ж.Д.Ж “Доппен ” 1 Аяқтың ұшына жеткізу 4-5 рет 2 Өз айналасында домалату.4-5 рет 3. Тізерлеп тұрып допты домалату 4-5 рет 4.Оңға солға иілу 4-5 рет 3. Негізгі жаттығу 1. Секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. 2. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қ\О:№ 13 «Торғайлар мен автомобиль» Мақсаты: балалардың зейінің дамыту, шапшандыққа үйрету.	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 2.Ж.Д.Ж “Құрсаумен” 21.Құрсаумен екі жаққа иіу б.қ 4-5рет 22.Құрсауды жоғары көтеру б.қ 4-5рет 23.Құрсауды аяқ ұшына тигізу жоғары көтеру арқасына апару б.қ 4-5рет 24.Құрсаудан секіру б.қ 4-5рет 3. Негізгі жаттығу 1 Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. 2. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру Қ\О:№ 20 «Орныңды тап» мақсаты: Балалардың ой-өрісін кеңейту, достыққа, ұжымдық-қа, бірлікке тәрбиелеу.	Дене шынықтыру Барысы: 10.Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 2.ЖД.Ж “затсыз” 25.Аяқтың ұшымен тізені бұғу 4-5 рет 26.Бір аяқпен секіру 4-5 рет 27.Қос аяқпен секіру 4-5 рет 28.Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 3. Негізгі жаттығу 1. Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. 2.Араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Қ\О:№7 «Қасқырлар мен лақтар » Мақсаты : Балаларды жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 03.04.2023-07.04.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру ЖДЖ: «Доппен» 1.Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату 3-4 рет б.қ 2.Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру 3-4 рет б.қ 3.Допты өз айналасына домалату 4-5 рет б.қ. 4. Допты аяқ ұшына тигізу. 4-5 рет б.қ. Негізгі қимылдар: 1.Сапта бір-бірден жүру, 2.Жүруді жүгірумен алмастыру. Қ:о « Допты домалат » №41	Дене шынықтыру Дене шынықтыру Жүріс түрлері: Аяқ ұшымен Өкшемен Табаның жанымен жүру ЖДЖ «Затсыз» .1.Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру 4-5 рет б/қ 2.Екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу 4-5 рет б/қ 3. Қолды кеуденің алдына қою 4-5 рет б.қ 4. Желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу 4-5 рет б.қ Негізгі қимылдар 1.Жүруді жүгірумен алмастыру. 2. Секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қ:О« Менің зымыраған көңілді добым » №53	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2.40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “Затпен ” 1. Қолды кеуденің алдына қою, 4-5 рет б қ 2. Қолды кеуде алдына және желкеге қою 4-5 рет б қ 3.Қолды кеуде тұсына қойып иықтарды түзету 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 1.Секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру . 2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру Қ.О « Кішкене өзен арқылы »№58

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 10.04.2023-14.04.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 1 .Жүріс түрлері Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 11.Ж.Д.Ж “Затсыз” 2. Тізерлеп тұрып, алға еңкею 4-5 рет б/қ. 2 Тізерлеп тұрып,артқа шалқаю 4-5 рет б/қ 3. екі аяқты кезек бұгу 4-5 рет б/қ . Негізгі жаттығу 1.қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. 2. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру. Қ:О «Паравоз» №1.	Барысы Жүру түрлері: Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖД.Ж “Затсыз” 4. Екі аяқты кезек бұгу және жазу 4-5 рет б/қ 5. Екі аяқты көтеру және түсіру. 4-5 рет б/қ 6. Қолына зат ұстап тізені көтеру 4-5 рет б/қ Негізгі жаттығу 1.Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру. 2. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) сызықтардың, арқанның үсітімен жүру. Қ:О « Ақ қоян »№3	Барысы: 7. Жүру түрлері: 1Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖДЖ. 1 Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. 4-5 рет б/қ Екі аяқты кезекпен алға қою 4-5 рет б/қ. 3. алдымен 8. Өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою4-5 рет б/қ Негізгі жаттығу. 1.Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) тақтайдың үсітімен жүру. 2. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) гимнастикалық скамейканың үсітімен жүру. Қ:О « Төбеде доп қуу » №7

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 17.04.2023-21.04.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 9. Жүру түрлері: 1 Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2. тізені жоғары көтеріп 2. ЖДЖ. 1 Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. 4-5 рет б/қ Екі аяқты кезекпен алға қою 4-5 рет б/қ. 3. алдымен 10. Өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою 4-5 рет б/қ Негізгі жаттығу. 1. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) гимнастикалық скамейканың үсітімен жүру. 2. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қ:О «Масаны ұста » №32	Дене шынықтыру Барысы Жүру түрлері: Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2. тізені жоғары көтеріп 2. ЖДЖ “Затсыз” 7. Екі аяқты кезек бұғу және жазу 4-5 рет б/қ 8. Екі аяқты көтеру және түсіру. 4-5 рет б/қ 9. Қолына зат ұстап тізені көтеру 4-5 рет б/қ Негізгі жаттығу 1. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. 2. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Қ:О « Жіптің үстімен доп лақтыру » №27	Дене шынықтыру Барысы: 1 Жүріс түрлері Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2. тізені жоғары көтеріп 12. Ж.Д.Ж “Затсыз” 3. Тізерлеп тұрып, алға еңкею 4-5 рет б/қ. 2 Тізерлеп тұрып, артқа шалқаю 4-5 рет б/қ 3. екі аяқты кезек бұғу 4-5 рет б/қ . Негізгі жаттығу 1. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. 2. көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру. Қ:О « Қу түлкі » №21

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 24.04.2023-28.04.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: «Доппен» Жүру түрлері: 1.Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖДЖ. 1. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтеріл-ген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. 4-5 рет б/қ 2. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. 4-5 рет б/қ. 3. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу 4-5 рет б/қ. Негізгі жаттығу. 1.көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру. 2. Бөрененің бойымен жүру Қ:О «Қасқырлар мен лақтар » №4	Дене шынықтыру Барысы Жүру түрлері: 1.Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖДЖ Барысы: «Доппен» Жүру түрлері: 1.Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 2.ЖДЖ. 1. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтеріл-ген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. 4-5 рет б/қ 2. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. 4-5 рет б/қ. 3. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу 4-5 рет б/қ. Негізгі жаттығу 1. Бөрененің бойымен жүру 2. Арқанның бойымен жүру Қ:О « Күн мен түн »	Дене шынықтыру Барысы: 1 .Жүріс түрлері Жүгіру: аяқтың ұшымен, 2.тізені жоғары көтеріп 13. Ж.Д.Ж “Затсыз” 4. Тізерлеп тұрып, алға еңкею 4-5 рет б/қ. 2 Тізерлеп тұрып,артқа шалқаю 4-5 рет б/қ 3. екі аяқты кезек бүгу 4-5 рет б/қ . Негізгі жаттығу 1. Арқанның бойымен жүру 2. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру Қ:О « Аңшылар мен қояндар »

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 01.05.2023 –05.05.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: 14.Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 15.Ж.Д.Ж “Затсыз” 25.Қолды екі жаққа иіу б.қ 4-5рет 26.Қолды жоғары көтеру б.қ 4-5рет 27.Қолды арқасына апару б.қ 4-5рет 28.Негізгі жаттығу 1. Өкшемен жүру. 2. Аяқтың сыртқы қырыме жүру. Қ.О:« Ақ қоян »	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен 9. ЖД.Ж “Сылдырмақпен” 29.Аяқтың ұшымен тізені бұгу 4-5 рет 30.Бір аяқпен секіру 4-5 рет 31.Қос аяқпен секіру 4-5 рет 32.Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет 10.Негізгі жаттығу 1.Аяқтың сыртқы қырыме жүру 2 Адымдап жүру. Қ.О: »№55 «Шарлармен алмасу»	Дене шынықтыру Барысы: 11.Жүру түрлері: Өкшенің ұшымен жүру Аяқтың ішімен жүру Табанның жанымен 2.Ж.Д.Ж “Доппен” 1 Аяқтың ұшына жеткізу 4-5 рет 2 Өз айналасында домалату.4-5 рет 3. Тізерлеп тұрып допты домалату 4-5 рет 4.Оңға солға иілу 4-5 рет Негізгі жаттығу 1. Адымдап жүру. 2. жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға). Қ.О: №57 « Ортаға түспек »

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 08.05.2023-12.05.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы 1.1-1,5 минут ішінде орташа қалыпта жүгіру 2.Орташа жылдам дықпен жүру Ж.Д.Ж “Затсыз” 1. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, 4-5рет,б.қ 2.Отырған қалыпта екі аяқты бүгу 4-5ретб.қ 3.Отырған қалыпта екі аяқты жазу 4-5ретб.қ 4. Алға еңкею және артқа шалқаю Негізгі жаттығу 1. Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға). 2. Сапта бір-бірден жүру. Қ.О « Көгі-гөк »	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2. 40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “Затсыз ” 1.Отырған қалыпта екі аяқты төмен түсіру 4-5 рет б қ 2. Отырған қалыпта екі аяқты айқастыру 4-5 рет б қ 3. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 1.Сапта бір-бірден жүру. 2.Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Қ:о« Ит пен қоян »№12	Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2.40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “Затпен ” 1. Қолды кеуденің алдына қою, 4-5 рет б қ 2. Қолды кеуде алдына және желкеге қою 4-5 рет б қ 3.Қолды кеуде тұсына қойып иықтарды түзету 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 1 Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, 2 Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қ.О « Қарағайлы ормандағы аю »

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 15.05.2023-19.05.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Барысы: Жүру түрлері: 1. Орташа жылдамдықпен жүру 2.40-50 метрге жүгіру Ж.Д.Ж “Затпен ” 1. Қолды кеуденің алдына қою, 4-5 рет б қ 2. Қолды кеуде алдына және желкеге қою 4-5 рет б қ 3.Қолды кеуде тұсына қойып иықтарды түзету 4-5 рет б қ Негізгі жаттығу 1 Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, 2 Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қ:О « Соқыртеке »	Дене шынықтыру Барысы 1.1-1,5 минут ішінде орташа қалыпта жүгіру 2.Орташа жылдам дықпен жүру Ж.Д.Ж “Затсыз” 1. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, 4-5рет,б.қ 2.Отырған қалыпта екі аяқты бұғу 4-5ретб.қ 3.Отырған қалыпта екі аяқты жазу 4-5ретб.қ 4. Алға еңкею және артқа шалқаю Негізгі жаттығу 1.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, 2.Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Қ:О « Аюлар мен аралар »	Дене шынықтыру Барысы Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен ЖДЖ “Сылдырмақпен” 33.Аяқтың ұшымен тізені бұғу 4-5 рет 34.Бір аяқпен секіру 4-5 р 3.Қос аяқпен секіру 4-5р 4.Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет Негізгі жаттығу 1.Адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру 2.Сапта бір-бірден жүру, Қ:О « Күн мен түн »

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ: Ересек «Күн шуақ» тобы

Жасы: 4жас

Күні : 22.05.2023-26.05.2023

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен ЖДЖ “Сылдырмақпен” 35.Аяқтың ұшымен тізені бұгу 4-5 рет 36.Бір аяқпен секіру 4-5 р 3.Қос аяқпен секіру 4-5р 4.Қол жоғарыға орнында тұрып секіру 4-5 рет Негізгі жаттығу 1.Адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру 2.Сапта бір-бірден жүру, Қ/О:№11 «Мысық пен тышқан»	Дене шынықтыру Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен ЖДЖ: «Затсыз» 1.Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, төмен түсіру 4-5 рет 2.Қолдарын арқасына апару,қолдарды төмен түсіру; 4-5 рет 3.Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. 4-5 рет 4.Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу 4-5 рет Негізгі жаттығу 1.Сапта бір-бірден жүру. 2.Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қ/О:№13 «Торғайлар мен автомобиль»	Дене шынықтыру Жүру түрлері: Аяқтың ұшымен Табанның жанымен Өкшенің ұшымен ЖДЖ: «Затсыз» Негізгі жаттығу 1.Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. 2,Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру Қ/О:№13 «Айдаһардың құйрығы»