

Тексерілді
«Балапан» МДҰ МКҚК

әдіскері
 Утешева А.А

Дене шынықтырудан тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
«Балдырған» ересек тобы
2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Мурзабеков А.Т

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ,
Топ: «Балдырған» аралас тобы
Балалардың жасы: 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі 02.09.2024		Сәрсенбі 04.09.2024		Жұма 06.09.2024	
3 жас	4 жас	3 жас	4 жас	3 жас	4 жас
Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын	Дене шынықтыру /доппен, әуенмен/Тақырыбы:Менің досым Мақсаты: Менің досым - жұптасып жүруді,текшелерден аттап өтуді үйрету. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру,жүгіру. Шенберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен 1).Б.қ.:тік тұру,допты екі қолымен ұстау. 1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсына әкелу. 3.Б.қ.келу.(3-4рет) 2).Допты жоғары көтеру.Түсіру.	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2–3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10–15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту.	Дене шынықтыру Тақырыбы:«Бірге ойнаған көңілді Мақсаты: Ересектердің көмегімен гимнастикалық тақтай үстімен жүру. «Біз көңілдіміз» ойыны. Үлкен доптарды лақтыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу.2.Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру,жүгіру. Шенберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен 1).Б.қ.:тік тұру,допты екі қолымен ұстау. 1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсына әкелу. 3.Б.қ.келу.(3-4рет) 2).Допты жоғары	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын	Дене шынықтыру Кіріспе бөлім Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру. Негізгі бөлім 1. Жалпы даму жаттығулары доппен. 4– бөлім. 1.Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастапқы қалып.4-5 рет. 2.Допты екі қолмен алға ұстау. Отырып тұру.

бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру.. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан лақтыру. Ойын: «Сылдырмақпен әуенді жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын	2.Б.қ. келу. (3-4рет) 3) допты екі қолмен кеудеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру. 4)Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Б.қ.келу 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1.Допты бір –біріне домалату. Бекіту. 5.Қимылды ойын: «Доптарды кім тез жинайды?» Мақсаты:ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу. 6.Қортынды. Балаларды мадақтау	ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен, лентамен секіру. 2. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүруді қайталау. Ойын: «Тауық пен балапандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.	көтеру.Түсіру. 2.Б.қ. келу. (3-4рет) 3) допты екі қолмен кеудеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру. 4)Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Б.қ.келу 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Ересектің көмегімен тақтай үстінен жүру. 5.Қимылды ойын. «Ақ қоян» Мақсаты: балаларды ептілікке, жылдадыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 6.Қортынды. Балаларды мадақтау	бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру, арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай еңкею. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бір орында тұрып екі аяқтап секіру. Ойын: «Өз түсінді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	3.Допты екі қолмен ұстау.Еденге тигенше еңкею.. 4.Допты еденге қою. Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. 2.Қимыл - қозғалыс жаттығулары. -Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру. 3.Қимылды ойын: «Түрлі – түсті машиналар» 4. Қортынды Сапка тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.
---	--	--	---	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі 09.09.2024		Сәрсенбі 11.09.2024		Жұма 13.09.2024	
4жас	3жас	4жас	4жас	4жас	3жас
Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2–3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10–15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан)	Денешынықтыру /доппен, әуенмен/Тақырыбы:М енің досым Мақсаты: Менің досым - жұптасып жүруді, текшелерден аттап өтуді үйрету. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен 1).Б.қ.:тік тұру, допты екі қолымен ұстау. 1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсына әкелу. 3.Б.қ.келу.(3-4рет) 2).Допты жоғары	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып,	Денешынықтыру Тақырыбы:«Сыңғырлаған сылдырмақтар Мақсаты:Қолға сылдырмақ ұстап гимнастикалық орындық үстімен жүруді үйрету. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Балалармен амандасу. «Пойыз» ойыны. Балаларға үлкен себеттегі доптарды көрсету. Доптарды балалардың өздеріне алғызып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу. 2.Жалпы даму жаттығулары: Сылдырмақпен 1.Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, сылдырмақ кеудеде.	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2–3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10–15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту.	Денешынықтыру Жаттығу түрі таяқшамен Тақырыбы:«Біз өсіп келе жатырмыз Мақсаты:Шеңбер бойымен жүру. Төңкеріліп қойылған жәшікке (биіктігі 10 см) көтеріліп, ересектердің көмегімен одан түсу ҰОҚ өтілу барысы: 1Амандасу. 2. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру. «Орман аңдары» жүрісін салу. 3.Жалпы даму жаттығулары.

аттап өту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан) лақтыру. Ойын: «Сылдырмақпен әуенді жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын	көтеру. Түсіру. 2. Б. қ. келу. (3-4 рет) 3) допты екі қолмен кеудеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру. 4) Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Б. қ. келу 4. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. Допты бір –біріне домалату. Бекіту. 5. Қимылды ойын: «Доптарды кім тез жинайды?» Мақсаты: ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу. 6. Қортынды. Балаларды мадақтау	аяқтарын көтеру және түсіру.. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан) лақтыру. Ойын: «Сылдырмақпен әуенді жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын	Сылдармақты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ. Келу 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Сылдырмақты алға созу.. Отыру, тұру. Б. қ. Келу 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, сылдырмақ кеуде тұсында. Сылдырмақты алға созу. Еңкею, сылдырмақты тізеге тигізу. Б. қ. келу. Б. қ.: тік тұру, сылдырмақты қос қолмен ұстау. 1. Қос аяқпен секіру. Б. қ. келу. Тыныс алу: «Сылдырмақты үрлеу». 3. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары: Қолға сылдырмақ ұстап гимнастикалық орындық үстімен жүру. 4. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу. 5. Қорытынды. Балаларды мадақтау	ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жиіктері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. 2. Ойын: «Доптарды себетке жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Б. қ.: «Мысық ояныды» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. (3-4 рет қайталау.) Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4 рет қайталау.) «Дәл тигіз» 5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-
---	---	--	---	--	--

					4рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-секунд/ 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығу Төңкеріліп қойылған жәшікке (биіктігі 10 см) көтеріліп, ересектердің көмегімен одан түсу. 5.Қимылды ойын: «Торғай мен мысық» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа, тез қимылдауға тәрбиелеу. 6. Қорытынды Балаларды мадақтау
--	--	--	--	--	--

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі қыркүйек, 2024 жыл

Дүйсенбі 16.09.2024		Сәрсенбі 18.09.2024		Жұма 20.09.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Саппен жүру. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге жаттықтыру. Өртүрлі қалыпта допты лақтыру ептілігін дамыту. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеуді қайталап бекіту. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүруге; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшак, бірге ұстау дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес	Денешынықтыру 1. Орманға барамыз Мақсаты: Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүру. Екі сызықтың арасынан жүру. Тепе-теңдікті сақтауға дағдыландыру. Дене түзілісінің дұрыс қалыптасуын қадағалау. Аяқ бұлшықеттерін дамыту ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. 3. Жалпы даму жаттығулары. 1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2–3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10–15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау;	Денешынықтыру Тақырыбы: Достық Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындық бойымен жүріп секіруге үйрету. Балалардың босаңсыған қолдармен жүгіру іскерлігін бекіту. Балаларды шеңберден шеңберге қос аяқ-пен секіруге әрі қарай жаттықтыру. І. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. ІІ. Жалпы даму жаттығулары. 1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру, арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай	Денешынықтыру Тақырыбы: «Бірге ойнаған көңілді» Мақсаты: Ересектердің көмегімен гимнастикалық тақтай үстімен жүру. «Біз көңілдіміз» ойыны. Үлкен доптарды лақтыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. 3. Жалпы даму жаттығулары. Доппен 1). Б.к.: тік тұру, допты екі қолымен ұстау. 1. Допты алға созу. 2. кеуде тұсына әкелу. 3. Б.к. келу. (3-4 рет) 2). Допты жоғары көтеру. Түсіру. 2. Б.к. келу. (3-4 рет) 3) допты екі қолмен кеудеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру. 4) Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

жүруге баулу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан лақтыру. Ойын: «Сылдырмақпен әуенді жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын	белде, аяқтар бірге тұрады, иықты кезек-кезек көтеру 3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру 2. 2 қолды алдына апару 3. 2 қолды жанына апару 4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алшақ тұрады, оңға, солға бұрылу 5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру 6. Терең дем алу 4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. Допты бір –біріне домалату. 5. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Мақсаты: ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу. 6. Қортынды. Балаларды мадақтау	қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен, лентамен секіру. 2. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүруді қайталау. Ойын: «Тауық пен балапандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.	тұрады, иықты кезек-кезек көтеру 3. Қолға арналған жаттығулар: - қолды жоғары көтеру - қолды алдына апару - қолды жанына апару 4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алшақ тұрады, оңға, солға бұрылу 5. Аяққа арналған жаттығулар: - оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 6. Терең дем алу III. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Гимнастикалық орындық үстімен жүру. Қимылды ойын: «Доптарды кім тез жинайды?» Мақсаты: ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу. Қортынды. Балаларды мадақтау	еңкею. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату. Ойын: «Күшіктің құйрығы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Қоян қайда?» ойынын ойнау.	Б.қ. келу 4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Ересектің көмегімен тақтай үстінен жүру. 5. Қимылды ойын. «Ақ қоян» Мақсаты: балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. 6. Қортынды. Балаларды мадақтау
---	--	---	---	---	--

«Тексерілді»

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі:қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі 23.03.2024		Сәрсенбі 25.09.2024		Жұма 27.09.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2–3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10–15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан	Дене шынықтыру Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуін қадағалау. Жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай білуге үйрету. Кіріспе бөлім Сапқа тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру	Шеңбермен жүру. Мақсаты: Балаларды шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдыларын қалыптастыру. Жаттығулар орындау кезінде дұрыс тыныс ала білуге дағдыландыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды	Дене шынықтыру. бекіту. Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуін қадағалау. Жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай білуге үйрету. Кіріспе бөлім Сапқа тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру.	Шеңбермен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, музыкаға сәйкес қимыл жасауға дағдыландыру. Доптарды бір-біріне домалатуды үйрету. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Ойнағанды жақсы көреміз Мақсаты: Жіптен ұстап шеңбер жасап жүру. Төрттағандап еңбектеу. Жаттығуларды орындау барысында сақтық білдіруге үйрету. Балаларды шапшаңдыққа тәрбиелеу. ҰОҚ өтілу барысы: ҰОҚ өтілу барысы: 1. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. 2. Балалармен амандасу «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі»

(арқаннан) аттап өту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Ойын: «Кім жақсы еңбектейді» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!»	жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру. Жалпы даму жаттығулары: Жіппен. 5 – бөлім. Жалпы даму жаттығулары: 1. Аяқты алшақ қою. Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы қалып. 5 рет. 2. Отырып, тұру. Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет. 3. Отыру. Аяқты алшақ қою. Жіп ті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет 4. Арқамен жату. Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-рет.	алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. 2. Шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіруді қайталап бекіту. Ойын: «Допты қуып жет» ойынын ойнау Қортынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуларын жасау.	Жалпы даму жаттығулары. Жіппен. 5 – бөлім. Жалпы даму жаттығулары: 1. Аяқты алшақ қою. Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы қалып. 5 рет. 2. Отырып, тұру. Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет. 3. Отыру. Аяқты алшақ қою. Жіп ті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет 4. Арқамен жату. Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-рет. 5. Жіп жерде. Қолды белге ұстап жіптен секіру. 2. Негізгі қимыл – қозғалыс	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доптарды бір-біріне домалату. 2. Еденде жатқан арқаннан секіруді қайталау. Ойын: «Мысық пен тышқандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау.	Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. 3. Жалпы даму жаттығулары: Б.қ.: «Тик-так» 1. Аяқтары алшақ, қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту, «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. Қ.: «Иықтың жүруі» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/ Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Күнге жетемін» 4. Орнында тұрып секіру.
--	---	---	---	--	--

	5. Жіп жерде. Қолды белге ұстап жіптен секіру. 2. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары. 2- бөлімТүрлері: -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. 3.Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау		жаттығулары. 2- бөлімТүрлері: -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. 3.Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.		(10-15 секунд) 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы «Гүлге дейін еңбекте» төрттағандап еңбектеу. 5.Қимылды ойын:«Марғаулар мен күшіктер» Ойын мақсаты :балаларды шапшаңдыққа, ептілікке үйрету. Шеңбер бойына тұру. 6.Қорытынды. Балаларды мадақтау
--	---	--	--	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 30.09.2024		Сәрсенбі 02.10.2024		Жұма 04.10.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Топпен жүру. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында	Денешынықтыру /жалаушамен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,	Денешынықтыру /жалаушамен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: Бекіту Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары	Шеңбермен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында,	Денешынықтыру Кіріспе бөлім Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру. Негізгі бөлім 1. Жалпы даму жаттығулары доппен. 4- бөлім. 1. Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастапқы қалып. 4-5 рет. 2. Допты екі қолмен алға ұстау. Отырып тұру. 3. Допты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше

айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа-алдыға қарай сермеу. /5рет/ Б.қ.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру. Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу Б.қ.: «Көңілді жалауша» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп, секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке	жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа-алдыға қарай сермеу. /5 рет/ Б.қ.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру. Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу Б.қ.: «Көңілді жалауша» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп, секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен	таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	еңкею.. 4.Допты еденге қою. Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. 2.Қимыл - қозғалыс жаттығулары. -Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру. 3.Қимылды ойын: «Түрлі – түсті машиналар» 4. Қортынды Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.
--	---	---	--	---	--

	тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Доға астынан еңбектеп өту Қимылды ойын: «Құстар жем жейді» Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау.		алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Доға астынан еңбектеп өту Қимылды ойын: «Құстар жем жейді» Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау.		
--	--	--	--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі:қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 07.10.2024		Сәрсенбі 09.10.2024		Жұма 11.10.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Өртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын өртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға,	Денешынықтыру /жалаушамен, әуенмен/ Үйрету Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды.	Жүру, жүгіру. Мақсаты: Балалардың жүру,жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-	Денешынықтыру /жалаушамен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: Бекіту Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 4 рет Б.қ.: «Өткеншек»	Жүру, жүгіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне	Денешынықтыру Кіріспе бөлім Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, тәрбие-шінің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру. Негізгі бөлім 1. Жалпы даму жаттығулары доппен. 4– бөлім. 1.Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастапқы қалып.4-5 рет. 2.Допты екі қолмен алға ұстау. Отырып тұру.

жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа-алдыға қарай сермеу. /5 рет/ Б.қ.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу,тұру жоғары көтеру. Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу Б.қ.: «Көңілді жалауша» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп,секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды	қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/ Б.қ.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу,тұру жоғары көтеру. Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу Б.қ.: «Көңілді жалауша» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп,секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Доға астынан еңбектеп өту	тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3.Допты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею.. 4.Допты еденге қою. Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. 2.Қимыл - қозғалыс жаттығулары. -Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру. 3.Қимылды ойын: «Түрлі – түсті машиналар» 4. Қортынды Сапка тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.
---	---	--	---	--	---

	бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Доға астынан еңбектеп өту Қимылды ойын: «Құстар жем жейді» Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау.		Қимылды ойын: «Құстар жем жейді» Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау.		
--	--	--	---	--	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 14.10.2024		Сәрсенбі 16.10.2024		Жұма 18.10.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Топпен жүру. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-	Денешынықтыру Тақырыбы: Көңілді доп (әуенмен) Мақсаты: Допты домалату. Тәрбиешінің артынан жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалатуды үйрету. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Педагогтың артынан жүру,жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен 1).Б.қ.:тік тұру,допты екі қолымен ұстау. 1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсына әкелу.	Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып	Денешынықтыру Тақырыбы: Менің досым (Бекіту) Мақсаты: Менің досым - жұптасып жүруді,текшелерден аттап өтуді үйрету. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен 1).Б.қ.:тік тұру,допты екі қолымен ұстау. 1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсына әкелу. 3.Б.қ.келу.(3-4рет) 2).Допты жоғары көтеру.Түсіру. 2.Б.қ. келу. (3-4рет) 3) допты екі қолмен	Жүру, жүгіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың	Денешынықтыру Тақырыбы: Біз доспыз. (әуенмен) Мақсаты: Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке салуды үйрету. Алаңның бір шеті мен екінші шетіне қол ұстасып жүгіруге дағдыландыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру,жүгіру.Шеңберге тұру.Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. Жіппен. -Аяқтары алшақ

қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	3.Б.қ.келу.(3-4рет) 2).Допты жоғары көтеру.Түсіру. 2.Б.қ. келу. (3-4рет) 3) допты екі қолмен кеудеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру. 4)Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Б.қ.келу 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1.Допты бір –біріне домалату. 5.Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Мақсаты:ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу. 6.Қортынды. Балаларды мадақтау	жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшыменжүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	кеудеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру. 4)Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Б.қ.келу 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1.Допты бір –біріне домалату. Бекіту. 5.Қимылды ойын: «Доптарды кім тез жинайды?» Мақсаты:ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу. 6.Қортынды. Балаларды мадақтау	ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	қойылған, жіптің екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. Б.қ. келу. - Аяқтары алшақ қойылған, жіп төменде қолдарымен ұстау. Жіпті жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау Б.қ. . - Аяқтары алшақ қойылған, жіпті кеуденің тұсында ұстап отырып, тұру. - Жіпті жерге қойып,қол белде секіру. Б.қ. келу. Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу-3-3- 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке лақтыру. 5.Қимылды ойын:«Күн мен түн» Қортынды. Балаларды мадақтау.
--	---	---	---	---	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ
Балалардың жасы 3-4 жас.
Жоспардың құрылу кезеңі: қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 21.10.2024		Сәрсенбі 23.10.2024		Жұма 25.10.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Допты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, иық, дене бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені	Денешынықтыру Тақырыбы: Біз доспыз. (Бекіту) Мақсаты: Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке салуды үйрету. Алаңның бір шеті мен екінші шетіне қол ұстасып жүгіруге дағдыландыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен -Аяқтары алшақ	Жүру, жүгіру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға,	Денешынықтыру Тақырыбы: Біз біргеміз. (Әуенмен) Мақсаты: Балаларды біріге жұмыс жасауға үйрету. «Жаңбыр тоқтады, - дейді педагог, - күн жарқырап шықты, бірақ айнала шалшық. Аяғымызды сулап алмас үшін, жолдың үстімен ғана жүреміз» (көрсетеді). ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз. Б.қ. өкше түйстірілген, қол төмен түсірілген.	Жүру, жүгіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне	Денешынықтыру Тақырыбы: Біз біргеміз. (Бекіту) Мақсаты: Балаларды біріге жұмыс жасауға үйрету. «Жаңбыр тоқтады, - дейді педагог, - күн жарқырап шықты, бірақ айнала шалшық. Аяғымызды сулап алмас үшін, жолдың үстімен ғана жүреміз» (көрсетеді). ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз. Б.қ. өкше түйстірілген, қол төмен түсірілген. Қолды алға созып,

бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту.(3-4 қайталау.) Б.қ .келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4рет) Б.қ .келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет) Б.қ .келу - Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу. Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу. -3-3-3 4.Негізгі қимыл	өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Қолды алға созып, шапалақ соғу, бастапқы қалыпқа қайту (5 рет). 2.Б.қ. аяқты алшақтатып, қолды алға ұстап, отыру. Еңкею, қолды аяқтың ұшына тигізу, түзелу, қолды арқаға ұстау, бастапқы қалыпқа қайту (4 рет) 3.Б.қ. аяқ сәл алшақтатылған, қол белде. Жүрумен кезектестіріп, екі аяқпен бір орында секіру (2 рет) 4. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. - Обручтан, обручка секіру. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр	тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	шапалақ соғу, бастапқы қалыпқа қайту (5 рет). 2.Б.қ. аяқты алшақтатып, қолды алға ұстап, отыру. Еңкею, қолды аяқтың ұшына тигізу, түзелу, қолды арқаға ұстау, бастапқы қалыпқа қайту (4 рет) 3.Б.қ. аяқ сәл алшақтатылған, қол белде. Жүрумен кезектестіріп, екі аяқпен бір орында секіру (2 рет) 4. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. - Обручтан, обручка секіру. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр Қортынды. Балаларды мадақтау
--	--	---	--	--	---

	қозғалыс жаттығулары. Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке лақтыру. 5.Қимылды ойын:«Күн мен түн» Қортынды. Балаларды мадақтау.		Қортынды. Балаларды мадақтау		
--	---	--	--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ **«Балдырған»** әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы **3-4 жас**

Жоспардың құрылу кезеңі:қазан-қараша**2024** жыл

Дүйсенбі 28.10.2024		Сәрсенбі 30.10.2024		Жұма 01.11.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға,	Денешынықтыру Тақырыбы : «Сылдыр-сылдыр сылдырмақ». (әуенмен) Мақсаты : Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру; жүйрік. Еденде жатқан лентадан аттап өтуге үйрету. ҰОҚ өтілу барысы: 1Амандасу. 2. Шеңбер бойымен жүру,жүйрік. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланьп) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.	Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-	Денешынықтыру. Тақырыбы : «Сылдыр-сылдыр сылдырмақ». (Бекіту) Мақсаты : Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру; жүйрік. Еденде жатқан лентадан аттап өтуге үйрету. ҰОҚ өтілу барысы: 1Амандасу. 2. Шеңбер бойымен жүру,жүйрік. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланьп) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек»	Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға,	Денешынықтыру Тақырыбы :«Тауық пен балапандар». (Әуенмен) Мақсаты:Балалардың жүру, жүйрік дағдыларын дамыту. Құрсаудан еңбектеп өтуге дағдыландыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шеңбер бойымен жүру,жүйрік. 3.Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде.

жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп,бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. 1.Қол мен иық бұлшықеттер-іне арналған жаттығулар. 1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу.Б. қ. келу. 2.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 3.Қос қолдағы текшелермен оңға,солға иілу. 4. Қолдағы текшелерді алға созып отыру.Тұру.Б. қ. келу 5.Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 6. Алға қос аяқпен секіру.Б. қ. Тыныс алу жаттығуы. Текшелерді үрлеу. 4.Негізгі қимыл қозғалыс	қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшыменжүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп,бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. 1.Қол мен иық бұлшықеттер-іне арналған жаттығулар. 1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу.Б. қ. келу. 2.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 3.Қос қолдағы текшелермен оңға,солға иілу. 4. Қолдағы текшелерді алға созып отыру.Тұру.Б. қ. келу 5.Аяқ бірге,	өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	Жалаушаларды артқа-алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8-рет маршпен жүру, 10-рет секіру. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Құрсаудан еңбектеп өту. 5.Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық» Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/
--	---	--	---	---	---

	жаттығулары.Еденде жатқан лентадан аттап өту. 5.Қимылды ойын: «Құстар» Шеңберге тұру. Балаларды мадақтау		текшелерді кеудеде ұстау. 6. Алға қос аяқпен секіру.Б. қ. Тыныс алу жаттығуы. Текшелерді үрлеу. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.Еденде жатқан лентадан аттап өту. 5.Қимылды ойын: «Құстар» Шеңберге тұру. Балаларды мадақтау.		Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау.
--	---	--	--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 04.11.2024		Сәрсенбі 06.11.2024		Жұма 08.11.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде	Дене шынықтыру Мақсаты: (ҰК) Қатарда жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, жай жүгіруге, тоқтап қайта жүгіруге, допты мақсатты домалатуға үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс үйрету, негізгі қимыл түрлерін дамыту. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Балалармен амандасу 2. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.	Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Қатарда жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, жай жүгіруге, тоқтап қайта жүгіруге, допты мақсатты домалатуға үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс үйрету, негізгі қимыл түрлерін дамыту. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Балалармен амандасу 2. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.	Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.	Денешынықтыру Мақсаты: (ҰК) Сапта бір-берлеп, заттар арасымен жүруге, жүгіруге үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға үйретуді жалғастыру, қол-аяқ қимыл-қозғалысы үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін ойын барысында сақтау қажеттігін түсіндіру. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру. 3. Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды.

отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары: (Доптармен). 1.Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ. 2.Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру. Б. қ. келу 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. қ. келу. 4. Қос аяқпен секіру. Б. қ. келу Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». 4.Негізгі қимыл	қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары: (Доптармен). 1.Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ. 2.Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру. Б. қ. келу 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б. қ.: Аяқ арасы иық	ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа-алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8-рет маршпен жүру, 10-рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты
--	--	--	---	--	--

	қозғалыс жаттығуы Кегльдердің арасымен допты домалату. 5.Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру. Ойын мақсаты: балаларды шапшаңдыққа, ептілікке үйрету. 6.Қорытынды. Балаларды мадақтау		көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. қ. келу. 4. Қос аяқпен секіру. Б. қ. келу Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы «Доға астынан допты домалату» 5.Қимылды ойын: «Қайда жасырылғанын тап» Мақсаты: Балаларды қырағылыққа, байқампаздыққа үйрету, бірлікке, татулыққа тәрбиелеу 6.Қорытынды. Балаларды мадақтау		біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Құрсаудан еңбектеп өту. 5.Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық» Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/
--	--	--	--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 11.11.2024		Сәрсенбі 13.11.2024		Жұма 15.11.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Сапта бір-берлеп, заттар арасымен жүруге, жүгіруге үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға үйретуді жалғастыру, қол-аяқ қимыл-қозғалысы үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін ойын барысында сақтау қажеттігін түсіндіру. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,	Денешынықтыру (ҮК) Сапта екуден қол ұстасып жүру, бытырай жүгіруге және шеңберден шеңберге аттауға үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауға үйрету, қол-аяқ қимыл үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін ойын барысында сақтау қажеттігін түсіндіру ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың	Денешынықтыру(БК) Сапта екуден қол ұстасып жүру, бытырай жүгіруге және шеңберден шеңберге аттауға үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауға үйрету, қол-аяқ қимыл үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін ойын барысында сақтау қажеттігін түсіндіру ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз. Б.қ. өкше түйстірілген,

шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6- рет 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен	жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшыменжүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	жаттығулары. Құралсыз. Б.қ. өкше түйстірілген, қол төмен түсірілген. Қолды алға созып, шапалақ соғу, бастапқы қалыпқа қайту (5 рет). 2.Б.қ. аяқты алшақтатып, қолды алға ұстап, отыру. Еңкею, қолды аяқтың ұшына тигізу, түзелу, қолды арқаға ұстау, бастапқы қалыпқа қайту (4 рет) 3.Б.қ. аяқ сәл алшақтатылған, қол белде. Жүрумен кезектестіріп, екі аяқпен бір орында секіру (2 рет) 4. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.	ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	қол төмен түсірілген. Қолды алға созып, шапалақ соғу, бастапқы қалыпқа қайту (5 рет). 2.Б.қ. аяқты алшақтатып, қолды алға ұстап, отыру. Еңкею, қолды аяқтың ұшына тигізу, түзелу, қолды арқаға ұстау, бастапқы қалыпқа қайту (4 рет) 3.Б.қ. аяқ сәл алшақтатылған, қол белде. Жүрумен кезектестіріп, екі аяқпен бір орында секіру (2 рет) 4. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. - Обручтан, обручка секіру. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр Қорытынды. Балаларды мадақтау
--	--	--	---	---	---

	түсіріп, денені босатып демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Құрсаудан еңбектеп өту. 5.Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық» Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу		- Обручтан, обручка секіру. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр Қортынды. Балаларды мадақтау		
--	---	--	---	--	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 25.11.2024		Сәрсенбі 27.11.2024		Жұма 29.11.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары	Денешынықтыру 1.Мақсаты : (ҮК) Кегилер арасымен допты көтеріп жүру. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу,	Денешынықтыру Мақсаты : (БК) Кегилер арасымен допты көтеріп жүру. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. ҰОҚ өтілу барысы:1.Сәлемдесу. 2. Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру,жүгіру.Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында,	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру. Допты қос қолдап лақтыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шеңбер бойымен жүру,жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары алшақ

жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.	Таяқшамен -Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу(3-4 қайталау.) Б.қ .келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.қ. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б:Қ - Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу. Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу. -3-3-3 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. «Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру» 5.Қимылды ойын: «Күн мен түн»	қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшыменжүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Таяқшамен -Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу(3-4 қайталау.) Б.қ .келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.қ. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б:Қ - Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу. Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу.3-3-3 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. «Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру» 5.Қимылды ойын: «Ұшақтар»	таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. «Допты қос қолдап себетке лақтыру» 5.Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр» Ойын шарты: Балалардың алаңның бір шетінен немесе бөлмеге қойылған орындықтардың артында
--	--	--	--	---	--

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Қортынды. Балаларды мадақтау		Ойын шарты: Балаларды ойын алаңына еркін тұрғызып, тәрбиеші өзі ұшақ болып көрсетеді. Қортынды. Балаларды		тізерлеп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/
---	--	--	--	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 02.12.2024		Сәрсенбі 04.12.2024		Жұма 06.12.0.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Шеңбермен жүру. Мақсаты: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Допты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, иық, дене бұлшықеттерін нығайту.	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру. Допты қос қолдап лақтыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шеңбер бойымен жүру,жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Гимнастикалық орындық үстінде түзу жүру, қолын белге ұстау. Құм салынған қапшықты себетке тура лақтырып салу. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу.2.Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру,жүгіру.Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз 1. Аяқтары алшақ қойылған, қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. 6 р 2. Аяқтары алшақ	Жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша	Денешынықтыру. Мақсаты: (ҰК) Гимнастикалық орындық үстінде түзу жүру, қолын белге ұстау. Құм салынған қапшықты себетке тура лақтырып салу. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу.2.Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру,жүгіру.Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз 1. Аяқтары алшақ қойылған, қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. 6 р 2. Аяқтары алшақ

ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	қисайту. 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа-алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. «Допты қос қолдап себетке лақтыру»	жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	қойылған , қолдары бүйірде.1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. 3. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып ,тұру. 6 рет 4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру . Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. -Гимнастикалық орындықтан түзу жүріп өту. - Құм салынған қапшықты себетке тура лақтырып салу. 5.Қимылды ойын: «Қоянға сәбіз жинаймыз» 6.Қортынды: Еркін	орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	қойылған , қолдары бүйірде.1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. 3. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып ,тұру. 6 рет 4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру . Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. -Гимнастикалық орындықтан түзу жүріп өту. - Құм салынған қапшықты себетке тура лақтырып салу. 5.Қимылды ойын: «Қоянға сәбіз жинаймыз» 6.Қортынды: Еркін
---	--	---	---	---	---

	5.Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр» Ойын шарты: Балалардың алаңның бір шетінен немесе бөлмеге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу		жүру. Қол белде екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. . Балаларды мадақтау.		жүру. Қол белде екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. . Балаларды мадақтау
--	--	--	--	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 09.12.2024		Сәрсенбі 11.12.2024		Жұма 13.12.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Бағытты өзгерте отыра жүру, әр түрлі бағытта жүгіру. Жіңішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру.	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Бағытты өзгерте отыра жүру, әр түрлі бағытта жүгіру. Жіңішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру.	Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Арқанның астымен еңбектеп өту. І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Құралсыз. Б.қ қол төмен 1.Қол жоғары көтеріп, шапалақтау. (5-6 рет) Б.қ. , қол белде

солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. 1. Жалпы даму жаттығу-лары. Жалаушамен, 6-бөлім. 1. Аяқтары нық мөлшерін-де. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. Алға созу, жоғары көтеру, екі жанға созу, төмен түсіру.- рет 4-5 рет қайталау 2. Аяқтары бірге, жалаушаланы омырауға ұстау. Екі қолды оң жаққа созу, қайта омырауға ұстау. Екі қолды сол жаққа созу, жалаушаны омырауға ұстау. /5 рет қайталау/	шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. 1. Жалпы даму жаттығу-лары. Жалаушамен, 6-бөлім. 1. Аяқтары нық мөлшерін-де. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. Алға созу, жоғары көтеру, екі жанға созу, төмен түсіру.- рет 4-5 рет қайталау 2. Аяқтары бірге, жалаушаланы омырауға ұстау. Екі қолды оң жаққа созу, қайта омырауға ұстау.	ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	2.Оң жаққа бір адым, қол шапалақтау. -Б.қ.Сол жаққа бір адым, қол шапалақтау. 3.Отыру тізені құшақтау. Басты тізеге тигізу. Тұру. 4.Б.қ. аяқты кең ашып тұру, қол белде -Алдына енкейю, қол артта жоғары. (5-6 рет) 5.Б.қ. қол белде. Қос аяқпен секіру. (6 рет)
--	---	---	--	---	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
 Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі		Сәрсенбі 18.12.2024		Жұма 20.12.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
	.	Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құмның үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киіну-шешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту).	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру. ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз 5- бөлім. 1. Аяқты алшақ қою, қол	Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1 ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Құм салынған қапшық-ты нысанаға лақтыру. ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз 5- бөлім. 1. Аяқты алшақ қою, қол төменде, қолды жанына созу, түсіру, бастапқы қалып. 2. Етпеттен жету. Қайықтар суда жүзеді. 3. Шалқадан жату. Велосипед тебеміз 4. Аяқты созып отыру,

		ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	төменде, қолды жанына созу, түсіру, бастапқы қалып. 2. Етпеттен жету. Қайықтар суда жүзеді. 3. Шалқадан жату. Велосипед тебеміз 4.Аяқты созып отыру, қолды тіреу,тізені көтеріп, ішті тарту. 5. Қолды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орнында тұрып жүру, қайта секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 2.НЕГІЗГІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАТТЫҒУЛАРЫ 2- бөлім Түрлері: -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. -Кубиктің арсымен допты домалату 3.Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар	жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	қолды тіреу,тізені көтеріп, ішті тарту. 5. Қолды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орнында тұрып жүру, қайта секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 2.НЕГІЗГІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАТТЫҒУЛАРЫ 2- бөлім Түрлері: -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. -Кубиктің арсымен допты домалату 3.Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар
--	--	--	--	---	--

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқпан 2024 жыл

Дүйсенбі 23.12.2024		Сәрсенбі 25.12.2024		Жұма 28.12.2024	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Ұйымдастыру кезеңі. Балалармен амандасу Шеңберге тұру. Шеңбермен жүру -Түрлі бағытта жүру -Тапсырмамен жүгіру - Жай жүріспен жүру Жалпы дамытушы жаттығулар: 1.Б.қ.Тік тұру.Қол төменде. Қолды жоғары көтреу-«Міне біз үлкенбіз»	Шеңбермен жүру. Мақсаты: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Допты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, иық, дене бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Ұйымдастыру кезеңі. Балалармен амандасу Шеңберге тұру. Шеңбермен жүру -Түрлі бағытта жүру -Тапсырмамен жүгіру - Жай жүріспен жүру Жалпы дамытушы жаттығулар: 1.Б.қ.Тік тұру.Қол төменде. Қолды жоғары көтреу-«Міне біз үлкенбіз»	Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру.	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру. Доға астынан допты домалатып өту. Ұйымдастыру кезеңі. . Балалармен амандасу Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен

тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Отыру, қолды тізеге қою-«Міне біз кішкентаймыз» Б.қ.келу. (3-4рет) 2.Б.қ.Еденге отыру, аяқтарды бірге қою, қолымызды артқа тіреп отыру. Тізені бүгіу, қолымызбен тізені құшақтау. Б.қ.келу. (3-4рет) 3.Ішпен жату, алдыға қару, Қол иек астынада. Қолды алға созу, тәрбиешіге көрсету. Қолдарын арқаға қою-балықтар жүзеді. Б.қ.келу. (3-4рет) 4.Б.қ.Тік тұру. Торғайлар сияқты секіру. Б.қ.келу. 5.Жәй жүру. 1.Музыкалық-ырғақты қимылдар (айналу, орнындасекіру). Негізгі қимыл-жаттығулары: -Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру. -Бір орнында тұрып 15	тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Отыру, қолды тізеге қою-«Міне біз кішкентаймыз» Б.қ.келу. (3-4рет) 2.Б.қ.Еденге отыру, аяқтарды бірге қою, қолымызды артқа тіреп отыру. Тізені бүгіу, қолымызбен тізені құшақтау. Б.қ.келу. (3-4рет) 3.Ішпен жату, алдыға қару, Қол иек астынада. Қолды алға созу, тәрбиешіге көрсету. Қолдарын арқаға қою-балықтар жүзеді. Б.қ.келу. (3-4рет) 4.Б.қ.Тік тұру. Торғайлар сияқты секіру. Б.қ.келу. 5.Жәй жүру. 1.Музыкалық-ырғақты қимылдар (айналу, орнындасекіру). Негізгі қимыл-жаттығулары: -Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру. -Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру.	ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жүру. 3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары: (Доптармен). 1.Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ. келу. 2.Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Допты алға созу.Отыру, тұру.Б. қ. келу 3. Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. қ. келу. 4. Қос аяқпен секіру. . Б. қ. келу. Тыныс алу
--	---	---	---	--	---

	см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Ұстап ал!» Мақсаты: балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру, зейіндерін, байқағыштықтарын, жүгіру дағдыларын дамыту.		Қимылды ойын: «Ұстап ал!» Мақсаты: балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру, зейіндерін, байқағыштықтарын, жүгіру дағдыларын дамыту		жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Допты себетке салу. Қимылды ойын: «Кішкентай мысықтар» 1.Ойын шартын түсіндіру. 2.балалармен бірлесе ойнау. Бір біріне кедергі жасамай жүгіруге дағдыландыру Балаларды мадақтау
--	--	--	--	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан 2024 қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 30.12.2024		Сәрсенбі		Жұма 03.01.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Баланың дербестікке ұмтылысын қолдау, әрбір баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Ұйымдастыру кезеңі. • Балалармен амандасу Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (куланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек»			Жүру Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі	Денешынықтыру. Мақсаты: (ҮК) Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру. Допты қос қолдап лақтыру. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту

білдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары: (Доптармен). 1.Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ. келу. 2.Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Допты алға созу.Отыру, тұру.Б. қ. келу 3. Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. қ. келу. 4. Қос аяқпен секіру. . Б. қ. келу. Тыныс алу жаттығулары:			бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жаттығулар: (гүлдермен) 1. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: «Тербелу» Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. 2. Денеге арналған жаттығулар: «Бағыттаушы» Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдағы гүлдерді жоғары көтеру. ә) алға созу. б) екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу. в) екі қолды жанға созу. г) б.қ.келу. 3. Аяққа арналған жаттығулар: «Алақай!» Б.қ: тік тұру, қол төменде. а) екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына
--	---	--	--	---	---

	«Алақандағы допты үрлеу». Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Допты себетке салу. Қимылды ойын: «Кішкентай мысықтар» 1.Ойын шартын түсіндіру. 2.балалармен бірлесе ойнау. Бір біріне кедергі жасамай жүгіруге дағдыландыру Балаларды мадақтау				әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу. б) б.қ. келу. Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын» (қолдарындағы гүлдерді иіскеу) . Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Тепе-теңдікті сақтап жүру. 2.Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Қимылды ойын: «Қасқырмен қояндар» ойыны: Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау
--	---	--	--	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 06.01.2025		Сәрсенбі 08.01.2025		Жұма 10.01.2025	
2.3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденнен бір шеті 15–20 см жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу,	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Арқанның астымен еңбектеп өту І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Құралсыз. Б.қ қол төмен 1.Қол жоғары көтеріп, шапалақтау. (5-6 рет) Б.қ. , қол белде	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру. ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз 5- бөлім. 1.Аяқты алшақ қою, қол төменде, қолды жанына	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз 5- бөлім. 1.Аяқты алшақ қою, қол төменде, қолды жанына созу, түсіру, бастапқы қалып. 2. Етпеттен жету. Қайықтар суда жүзеді. 3. Шалкадан жату. Велосипед тебеміз 4.Аяқты созып отыру, қолды тіреу,тізені көтеріп, ішті тарту. 5. Қолды белге қойып, екі

қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	2.Оң жаққа бір адым, қол шапалақтау. -Б.қ.Сол жаққа бір адым, қол шапалақтау. 3.Отыру тізені құшақтау. Басты тізеге тигізу. Тұру. 4.Б.қ. аяқты кең ашып тұру, қол белде -Алдына енкейю, қол артта жоғары. (5-6 рет) 5.Б.қ. қол белде. Қос аяқпен секіру. (6 рет) Тыныс алу жаттығуы «Сорғыш» - аяқтарын қосып, тік тұрып қолдарын кеуде тұсында ұстау; демін ішке жұтып, демін сыртқа шығару, дауыстап (ССССС) деп дыбыс шығарып, қолдарын жылжыту; тік тұру Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Арқанның астымен еңбектеп өту. 2.Қатар қойылған жіптерден аттап өту. .Балаларды мадақтау.	солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшыменжүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	созу, түсіру, бастапқы қалып. 2. Етпеттен жету. Қайықтар суда жүзеді. 3. Шалқадан жату. Велосипед тебеміз 4.Аяқты созып отыру, қолды тіреу,тізені көтеріп, ішті тарту. 5. Қолды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орнында тұрып жүру, қайта секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 2.НЕГІЗГІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАТТЫҒУЛАРЫ 2- бөлім Түрлері: -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. -Кубиктің арсымен допты домалату 3.Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар	жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	аяқпен секіру, бір орнында тұрып жүру, қайта секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 2.НЕГІЗГІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАТТЫҒУЛАРЫ 2- бөлім Түрлері: -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. -Кубиктің арсымен допты домалату 3.Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар
--	---	--	---	---	--

--	--	--	--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 13.01.2025		Сәрсенбі 14.01.2025		Жұма 17.01.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Жиіектері шектелген тура жолақпен жүру. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: (жалаушамен) «Тербелу» Б.к: аяқ	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Жиіектері шектелген тура жолақпен жүру. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: (жалаушамен) «Тербелу» Б.к: аяқ	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға,	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру. Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Бк. Қол белде басты оңға (солға) айналдыру БҚ. Қол иықта, иықты алға (артқа) айналдыру

үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің	арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. «Бағыттаушы» Б.к: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдағы жалаушаларды жоғары көтеру, алға созу. б) екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкелу. в) екі қолды жанға созу. г) б.қ.келу. «Ұшамыз, қонамыз» Б.к: тік тұру, қол төменде. а) екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу. б) б.қ. келу. Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын»	1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. «Бағыттаушы» Б.к: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдағы жалаушаларды жоғары көтеру, алға созу. б) екі қолдағы жалаушаныкеуде тұсына әкелу. в) екі қолды жанға созу. г) б.қ.келу. «Ұшамыз, қонамыз» Б.к: тік тұру, қол төменде. а) екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу. б) б.қ. келу. Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын»	өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	БҚ. Қол алда алақан жұмырдыққа түйілген жұмырдықты ішке (сыртқа) айналдыру. Шынтақты айналдыру, қолды алға (артқа) айналдыру. БҚ. Қол белде белді оң (солға) айналдыру БҚ. Қол тізеде тізені ішке (сыртқа) айналдыру БҚ. Тізе бірге оңға (солға) айналдыру БҚ. Оң аяқпен, сол аяқпен, екі аяқпен орнында секіру. Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру. 2.Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын:
---	---	---	--	---	--

жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. 2.Жиектері шектелген тура жолақпен жүру. Қимылды ойын: «Қасқырмен қояндар» ойыны: Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.		Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. 2.Жиектері шектелген тура жолақпен жүру. Қимылды ойын: «Қасқырмен қояндар» ойыны: Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.		«Түсті автокөліктер» Ойын шартын түсіндіру. Балаларды мадақтау.
---	--	--	--	--	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
 Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 20.01.2025		Сәрсенбі 22.01.2025		Жұма 24.01.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Жүру және тепе-тендік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденнен бір шеті 15–20 см жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру. Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың	Денешынықтыру (ҮК) Мақсаты: (ҮК) Шеңбер бойымен қолдарымен әртүрлі қалыптар жасай жүру. Доптарды бір-біріне домалату. Балалармен амандасу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. 4 қатарға сапқа отыру. Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу 1.Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.5-6 рет.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс	Денешынықтыру(БК) Мақсаты: (БК) Шеңбер бойымен қолдарымен әртүрлі қалыптар жасай жүру. Доптарды бір-біріне домалату Балалармен амандасу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. 4 қатарға сапқа отыру. Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу 1.Аяқты алшақ қою,

кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	жаттығулар: Бқ. Қол белде басты оңға (солға) айналдыру БҚ. Қол иықта, иықты алға (артқа) айналдыру БҚ. Қол алда алақан жұмырдыққа түйілген жұмырдықты ішке (сыртқа) айналдыру. Шынтақты айналдыру, қолды алға (артқа) айналдыру. БҚ. Қол белде белді оң (солға) айналдыру БҚ. Қол тізеде тізені ішке (сыртқа) айналдыру БҚ. Тізе бірге оңға (солға) айналдыру БҚ. Оң аяқпен, сол аяқпен, екі аяқпен орнында секіру. Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі қимыл-жаттығулары:	ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2. Допты екі қолмен алға ұстау. Допты оң аяқ пен сол аяққа домалату. Бастапқы қалып. 3. Допты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею.. 4. Тіземен отыру. Допты оңға, солға өзін айналдыру. 5. Допты еденге қою. Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. Тыныс алу Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары. 1. Үлкен допты доға астынан домалату 2. Кішкене доптарды шелекке дәл лақтыру арқылы салу Қимылды ойын: «Тауық пен балапандар» Балаларды мадақтау.	жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастапқы қалып. 5-6 рет. 2. Допты екі қолмен алға ұстау. Допты оң аяқ пен сол аяққа домалату. Бастапқы қалып. 3. Допты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею.. 4. Тіземен отыру. Допты оңға, солға өзін айналдыру. 5. Допты еденге қою. Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. Тыныс алу Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары. 1. Үлкен допты доға астынан домалату 2. Кішкене доптарды шелекке дәл лақтыру арқылы салу Қимылды ойын: «Тауық пен балапандар» Балаларды мадақтау.
--	---	--	---	--	--

	1. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру. 2. Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Түсті автокөліктер» Ойын шартын түсіндіру. Балаларды мадақтау				
--	---	--	--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 27.01.2025		Сәрсенбі 29.01.2025		Жұма 31.01.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту. ҰОҚ өтілу барысы. 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Жалпы даму жаттығулары: Б.қ.: тік тұру, таяқшаны қос қолмен ұстау. 1. Қолдағы таяқшаны	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру,	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту. ҰОҚ өтілу барысы. 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Жалпы даму жаттығулары: Б.қ.: тік тұру, таяқшаны қос қолмен ұстау. 1. Қолдағы таяқшаны алға созу. 2. Кеудеге әкелу, оңға	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып),	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде). Допты екі қолмен төменнен лақтыру. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары /жалаушамен, әуенмен Б.қ.: «Желбірейді

(екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	алға созу. 2. Кеудеге әкелу, оңға созу, кеудеге әкелу, солға созу Б. қ. келу. 4-5 рет Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде. 1. Таяқшаны жоғары көтеру. 2. Алға иіліп созылу. 3. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу. Б. қ.: отыру, аяқты алға созу. 1. Таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру. 2. Тізеге тигізу. 3. Б. қ. келу. 3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 1. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау. секіру.. 4. Б. қ. келу Тыныс алу: - аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру (ауа жұту); - шарды тізеге тигізу	оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	созу, кеудеге әкелу, солға созу Б. қ. келу. 4-5 рет Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде. 1. Таяқшаны жоғары көтеру. 2. Алға иіліп созылу. 3. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу. Б. қ.: отыру, аяқты алға созу. 1. Таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру. 2. Тізеге тигізу. 3. Б. қ. келу. 3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 1. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау. секіру.. 4. Б. қ. келу Тыныс алу: - аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру (ауа жұту); - шарды тізеге тигізу (дем шығару). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы	еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/ Б.қ.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру. Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу Б.қ.: «Көңілді жалауша» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп, секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра
---	--	---	---	--	---

	(дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту 2. Доғалар астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: №12. Автобус Мақсаты: Балалар қатарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізушісі. Қалғандары жолаушылар. Қорытынды: Балаларды мадақтау.		1. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту 2. Доғалар астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: №12. Автобус Мақсаты: Балалар қатарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізушісі. Қалғандары жолаушылар. Қорытынды: Балаларды мадақтау.		көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Қимыл-қозғалыс жаттығулары. - Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде). -Допты екі қолмен төменнен лақтыру. Қимылды ойын: « Құстар жем жейді» Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау
--	--	--	---	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «**Балдырған**» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 03.02.2025		Сәрсенбі 05.02.2025		Жұма 07.02.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. ЖДЖ: Бұрылу	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту. ҰОҚ өтілу барысы. 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Жалпы даму жаттығулары: Б.к.: тік тұру, таяқшаны қос қолмен ұстау. 1. Қолдағы таяқшаны алға созу. 2. Кеудеге әкелу, оңға созу, кеудеге әкелу, солға созу	Орнында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту. ҰОҚ өтілу барысы. 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Жалпы даму жаттығулары: Б.к.: тік тұру, таяқшаны қос қолмен ұстау. 1. Қолдағы таяқшаны алға созу. 2. Кеудеге әкелу, оңға созу, кеудеге әкелу, солға созу	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету;. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға,	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде). Допты екі қолмен төменнен лақтыру. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму

(оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқтастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б. қ. келу.4-5 рет Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде. 1. Таяқшаны жоғары көтеру. 2. Алға иіліп созылу. 3.Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу. Б. қ.: отыру, аяқты алға созу. 1.Таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру. 2.Тізеге тигізу.3.Б. қ. келу. 3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 1. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау.секіру.. 4. Б. қ. келу Тыныс алу: - аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру (ауа жұту); - шарды тізеге тигізу (дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту	жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Б. қ. келу.4-5 рет Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде. 1. Таяқшаны жоғары көтеру. 2. Алға иіліп созылу. 3.Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу. Б. қ.: отыру, аяқты алға созу. 1.Таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру. 2.Тізеге тигізу. 3.Б. қ. келу. 3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 1. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау. секіру.. 4. Б. қ. келу Тыныс алу: - аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру (ауа жұту); - шарды тізеге тигізу (дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту	өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жаттығулары /жалаушамен, әуенмен Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа-алдыға қарай сермеу. /5 рет/ Б.қ.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу,тұру жоғары көтеру. Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу
---	---	--	---	---	---

	2. Доғалар астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: №12. Автобус Мақсаты: Балалар қатарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізушісі. Қалғандары жолаушылар. Қорытынды: Балаларды мадақтау.		2. Доғалар астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: №12. Автобус Мақсаты: Балалар қатарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізушісі. Қалғандары жолаушылар. Қорытынды: Балаларды мадақтау.		Б.қ.: «Көңілді жалауша» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп, секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Қимыл-қозғалыс жаттығулары. - Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде). -Допты екі қолмен төменнен лақтыру. Қимылды ойын: « Құстар жем жейді» Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру.
--	--	--	--	--	--

					«Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау
--	--	--	--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 10.02.2025		Сәрсенбі 12.02.2025		Жұма 14.02.2025	
Зжас	4жас	Зжас	4жас	Зжас	4жас
Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу	Денешынықтыру Мақсаты: (Ү.К) Шашырап жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Ұйымдастыру кезеңі. Балалармен амандасу 1-бөлім сақиналармен қоршалған шеңберде жүру және жүгіру.шеңбердің төрттен үш бөлігімен жүру және жүгіру - толық шеңбер: тоқтау, басқа бағытқа бұрылу II. Жалпы дамыту жаттығулары. Сақинамен	Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу	Денешынықтыру Мақсаты: (Б.К) Шашырап жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Ұйымдастыру кезеңі. Балалармен амандасу 1-бөлім сақиналармен қоршалған шеңберде жүру және жүгіру.шеңбердің төрттен үш бөлігімен жүру және жүгіру - толық шеңбер: тоқтау, басқа бағытқа бұрылу II. Жалпы дамыту жаттығулары. Сақинамен 1.Б.Қ – аяқтар аяқтың	Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту. Секіртпеден секіру. Ұйымдастыру кезеңі. Балалармен амандасу 1 бөлім. Баған бойынша бірінен соң бірі жүру. Педагог нұсқауымен: «Тышқандар!» ұсақтауға арналған қадаммен ауысу, енді тұрақты серуендеу. «Жылқылар!» - жүгіру, тізені жоғары көтеру, қалыпты жүгіріске ауысу. Жүру және жүгіру жаттығулары

тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуы	1.Б.Қ – аяқтар аяқтың ені бір-бірінен алшақ, оң қолда сақина 2.Сақинаны сол қолға беру, екі қолды жоғары көтеру. Қолдарды бүйір арқылы төмен түсіру. Қолыңызды жоғары көтеру, сақинаны оң қолға беру. Қолды төмен қарай түсіру (4-5 рет). 2. Б.Қ - аяқтар аяқтың ені бойынша, иілген қолдардағы сақина кеудеде. Отыру, сақина алға, қолды түзу ұстау. Тұру, б.қ. (4-5 рет). 3. Б:Қ – тізені бүгу, оң қолда сақина. Оңға бұрылу, сақинаны оң аяққа қою, Оңға бұрылу, сақинаны алу, түзелу, солға бұлылу, сол аяққа қою. Б.Қ (3 рет).	(екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	ені бір-бірінен алшақ, оң қолда сақина 2.Сақинаны сол қолға беру, екі қолды жоғары көтеру. Қолдарды бүйір арқылы төмен түсіру. Қолыңызды жоғары көтеру, сақинаны оң қолға беру. Қолды төмен қарай түсіру (4-5 рет). 2. Б.Қ - аяқтар аяқтың ені бойынша, иілген қолдардағы сақина кеудеде. Отыру, сақина алға, қолды түзу ұстау. Тұру, б.қ. (4-5 рет). 3. Б:Қ – тізені бүгу, оң қолда сақина. Оңға бұрылу, сақинаны оң аяққа қою, Оңға бұрылу, сақинаны алу, түзелу, солға бұлылу, сол аяққа қою. Б.Қ (3 рет).	тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	кезектесіп өтеді. 2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. Кішкене құрсаумен 1. Б:Қ - аяқтың ені бір-бірінен алшақ, екі қолда құрсау, екі жағынан, төменнен ұстау. Жоғары көтеру, қарау, төмен түсіру, б.қ.(5 рет). 2. Б.Қ. - аяқтар аяқтың ені бойынша, құрсау екі қолда кеудеде. Отыру, алға шеңбер жасау. Жоғары көтеру, бастапқы қалып (5 рет). 3. Б.Қ - отыру, аяқтар алшақ, екі қолда құрсау төменде құрсауды жоғары көтеру; алға еңкею, құрсаудың жиегін еденге тигізу. Түзулену б.қ
--	---	--	---	--	---

«Тексерілді»

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ **«Балдырған»** әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 17.02.2025		Сәрсенбі 19.02.2025		Жұма 21.02.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Орнында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау;	<i>Денешынықтыру</i> Мақсаты: (БК) <i>Гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.</i> <i>Секіртпеден секіру.</i> ҰОҚ өтілу барысы Ұйымдастыру кезеңі. <i>Балалармен амандасу</i> 1 бөлім.Баған бойынша бірінен соң бірі жүру. <i>Педагог нұсқауымен: «Тышқандар!» ұсақтауға арналған қадаммен ауысу, енді тұрақты серуендеу. «Жылқылар!» - жүгіру, тізені жоғары көтеру, қалыпты жүгіріске ауысу. Жүру және жүгіру жаттығулары</i>	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету;. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға,	<i>Денешынықтыру</i> Мақсаты: (ҰК) <i>Түзу және ирек жолдармен жүгіру.</i> <i>Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</i> ҰОҚ өтілу барысы Ұйымдастыру кезеңі. <i>Балалармен амандасу</i> 1.Түсіндіру, көрсету. <i>Бағанда бір-бірден жүру, шнурлардың үстінен оң аяғымен кезек-кезек басу.</i> <i>Шнурлар бір-бірінен 30-35 см қашықтықта салынады</i> II.Жалпы дамыту	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам	<i>Денешынықтыру</i> Мақсаты: (БК) <i>Түзу және ирек жолдармен жүгіру.</i> <i>Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</i> ҰОҚ өтілу барысы Ұйымдастыру кезеңі. <i>Балалармен амандасу</i> 1.Түсіндіру, көрсету. <i>Бағанда бір-бірден жүру, шнурлардың үстінен оң аяғымен кезек-кезек басу.</i> <i>Шнурлар бір-бірінен 30-35 см қашықтықта салынады</i> II.Жалпы дамыту

қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	<i>кезектесіп өтеді.</i> 2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. Кішкене құрсаумен 1. Б.Қ - аяқтың ені бір-бірінен алыс, екі қолда құрсау, екі жағынан, төменнен ұстау. Жоғары көтеру, қарау, төмен түсіру, б.қ. (5 рет). 2. Б.Қ. - аяқтар аяқтың ені бойынша, құрсау екі қолда кеудеде. Отыру, алға шеңбер жасау. Жоғары көтеру, бастанқы қалып (5 рет).	жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	жаттығулары. Доппен 1. Б.Қ: - аяқтар аяқтың ені бойынша доп екі қолда төменде. Допты жоғары көтеру, төмен қарай түсіру. Б.қ. (4-5 рет). 2. Б.Қ - аяқтар сәл алыс, доп екі қолда кеудеде. Отыру, допты алақанға домалату, тұру, б.қ (4-5) 3. Б.Қ. - отыру, аяқтар алыс, иілген доп кеудеге ұстау. Допты жоғары көтеру, допты аяқтың арасындағы еденге созылып тигізу Түзелу. Бас қалып (4 рет). 4. Б.Қ - аяқтар бірге, доп кеудеде екі қолда. Айнала бұрылып екі аяқпен секіру (3-4 рет).	жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жаттығулары. Доппен 1. Б.Қ: - аяқтар аяқтың ені бойынша доп екі қолда төменде. Допты жоғары көтеру, төмен қарай түсіру. Б.қ. (4-5 рет). 2. Б.Қ - аяқтар сәл алыс, доп екі қолда кеудеде. Отыру, допты алақанға домалату, тұру, б.қ (4-5) 3. Б.Қ. - отыру, аяқтар алыс, иілген доп кеудеге ұстау. Допты жоғары көтеру, допты аяқтың арасындағы еденге созылып тигізу Түзелу. Бас қалып (4 рет). 4. Б.Қ - аяқтар бірге, доп кеудеде екі қолда. Айнала бұрылып екі аяқпен секіру (3-4 рет).
--	---	---	--	---	--

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 24.02.2025		Сәрсенбі 26.02.2025		Жұма 28.02.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиіктері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Ұйымдастыру кезеңі. Балалармен амандасу Шеңберге тұру.Шеңбермен жүру Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру. Жалпы дамытушы жаттығулар: (жалаушалармен орындау): Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ	Орнында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу,	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиіктері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Ұйымдастыру кезеңі. Балалармен амандасу Шеңберге тұру.Шеңбермен жүру Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру. Жалпы дамытушы жаттығулар: (жалаушалармен орындау): Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Әр түрлі бағытта жүруден жүгіруге ауысу.Шеңберден шеңберге аттау. Ұйымдастыру кезеңі. Балалармен амандасу.. Шеңбер жасап жүру. Қолды жоғары созайық, Шапалақты ұрайық. Шеңбер жасап тұру Жалпы дамытушы жаттығулар:(таяқшалар) «Біз күштіміз!» 1.Екі қолды алға созып 2.таяқшаны кеуде тұсына әкелу.«Біз барлаушымыз!»

баяу айналу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды айқастырып, бір – біріне тықылдату, төмен түсіру. Б.қ.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлғау, б.қ. оралу. Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Б.қ. бір орында қос аяқпен секіру Тыныс алу жаттығуы Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. -Түзу және ирек жолдармен жүгіру. -Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру	саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды айқастырып, бір – біріне тықылдату, төмен түсіру. Б.қ.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлғау, б.қ. оралу. Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Б.қ. бір орында қос аяқпен секіру Тыныс алу жаттығуы Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. -Түзу және ирек жолдармен жүгіру. -Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	Б.қ.: аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қол төменде. 1. Қос қолды жоғары көтеру. 2. Денені бұрып – оңға иілу 3. Денені бұрып – солға иілу. 4. Б.қ. «Біз штангашымыз!» Б.қ.: аяқ арасы алшақ, қол төменде. 1. Таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 2. Таяқшаны жоғары көтеру. 3. Шынтақты бүгіп, иыққа тигізу. 4. Б.қ. «Біз ептіміз!» Б.қ.: екі аяқ бірге, қол төменде, таяқша баланың алдында жатады.
---	--	---	---	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 03.03.2025		Сәрсенбі 05.03.2025		Жұма 07.03.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Әр түрлі бағытта жүруден жүгіруге ауысу. Шеңберден шеңберге аттау. Ұйымдастыру кезеңі. Балалармен амандасу.. Шеңбер жасап жүру. Қолды жоғары созайық, Шапалақты ұрайық. Шеңбер жасап тұру Жалпы дамытушы жаттығулар: (таяқшалар) «Біз күштіміз!» 1. Екі қолды алға созып 2. таяқшаны кеуде тұсына әкелу. «Біз	Орнында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру,	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. 3.Денешынықтыру. Мақсаты: (ҮК) Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Ұйымдастыру кезеңі. 1. Балалармен амандасу 2. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек»	Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып мұрнын сүрту және қайта салу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	Денешынықтыру. Мақсаты: (ҮК) Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Ұйымдастыру кезеңі. 1. Балалармен амандасу 2. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек»

отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	барлаушымыз!» Б.қ.: аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қол төменде. 1. Қос қолды жоғары көтеру. 2. Денені бұрып – оңға иілу 3. Денені бұрып – солға иілу. 4. Б.қ. «Біз штангашымыз!» Б.қ.: аяқ арасы алшақ, қол төменде. 1. Таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 2. Таяқшаны жоғары көтеру. 3. Шынтақты бүгіп, иыққа тигізу.	оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. 3. Жалпы даму жаттығулары: (Доптар мен). 1. Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ. келу. 2. Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру. Б. қ. келу 3. Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында.	1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. 3. Жалпы даму жаттығулары: (Доптармен). 1. Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу.
--	--	---	--	--	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 10.03.2025		Сәрсенбі 12.03.2025		Жұма 14.03.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру,	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру. Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. еңкейтілген тактайшамен жоғары, төмен жүру . екі жалауша алып, шеңберге тұру. Негізгі бөлім:	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жазу.	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Қос аяқтап секіру біліктерін жетілдіру, қимыл үйлесімділігін дамыту Допты 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату. /орамалмен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-	1. Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру. Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. еңкейтілген тактайшамен жоғары, төмен жүру екі жалауша алып, шеңберге тұру. Негізгі бөлім: Жалпы даму

жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тын	Жалпы даму жаттығулары Жалаушамен Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Суда жүзу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыр» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айт	Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойыны.	көтере жүру. Шеңбер бойымен жай жүру. Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Көбелек ұшты» 1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. басты оңнан – солға, солдан - оңға қарай айналдыру. /6 рет / Б. қ.: «Көңілді орамал» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа – алдыға, төмен – жоғары қозғау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту / 5 рет қайталау./	қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жаттығулары Жалаушамен Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Суда жүзу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыр» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /6 рет қайталау/
--	--	---	--	---	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
 Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 17.03.2025		Сәрсенбі 19.03.2025		Жұма	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа	3. Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Қос аяқтап секіру біліктерін жетілдіру, қимыл үйлесімділігін дамыту Допты 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату. /орамалмен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып жүру.	Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Киініп-шешіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру,	Денешынықтыру(БК) Мақсаты: Аңғарымпаздығы мен зейінін дамыту. Ойын ережесін сақтап ойнауға үйрету жалғастыруЕңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Мақсаты: Аңғарымпаздығы мен зейінін дамыту. Ойын ережесін сақтап ойнауға үйретуді жалғастыруЕңіс тақтайдың үстімен		/

қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	«Түйекүс» - тізені жоғары көтере жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Көбелек ұшты» 1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. басты оңнан – солға, солдан - оңға қарай айналдыру. /6 рет / Б. қ.: «Көңілді орамал» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, төмен – жоғары қозғау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту	оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	тепе-теңдік сақтап жүру. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) Негізгі бөлім: Б.қ.: «Мысық оянды» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./		
---	--	---	--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 24.03.2025		Сәрсенбі 26.03.2025		Жұма 28.03.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Еденде жатқан заттан секіру Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіріп бару Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жай жүгіру. Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Еденде жатқан заттан секіру . Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіріп бару Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жай жүгіру. Шеңбер бойымен тұру.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, төзімділігін, зейінін дамыту Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. қол жанда, өкшемен жүру жұптасып жүру . Шеңбер бойымен тұру.

ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары құралсыз Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту/6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қарлығаш ұшты» 2. Аяқтары алшақ қойылған, қолдарын жан-жаққа созып, құстың ұшу қимылын жасау. «Ұшты-ұшты» сөзін айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Жел соқты» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда, оңнан - солға, солдан- оңға иілу. /6 рет қайталау./	тұру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары құралсыз Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту/6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қарлығаш ұшты» 2. Аяқтары алшақ қойылған, қолдарын жан-жаққа созып, құстың ұшу қимылын жасау. «Ұшты-ұшты» сөзін айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Жел соқты» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда, оңнан - солға, солдан- оңғ./	жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Сылдырмақпен Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау./6 рет /
---	---	---	---	---	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ **«Балдырған»** әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы **3-4 жас**

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз-сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 31.03.2025		Сәрсенбі 02.04.2025		Жұма 04.04.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап	Денешынықтыру Мақсаты: (Ү.К) Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. /құралсыз, сылдырмақпен/ Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы	Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	Денешынықтыру. Мақсаты: (Ү.К) Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. /құралсыз, сылдырмақпен/ Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру, арақашықтықты	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.	Денешынықтыру Мақсаты: (Ү.К) Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, төзімділігін, зейінін дамыту Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. қол жанда, өкшемен жүру жұптасып жүру .

отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	тұру, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Б.қ.: «Құстар ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чип- чирик» деп айту. Б.қ.: «Мотор» 2. Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүлдің ашылуы» 3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (6- рет)	ЖДЖ: Бұрылу (оңға- солға), қолды кеуде тұсында аяқтастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	сақтау Негізгі бөлім: Б.қ.: «Құстар ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чип- чирик» деп айту. Б.қ.: «Мотор» 2. Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүлдің ашылуы» 3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (6- рет)	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Сылдырмақпен Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелендете айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау. /6 рет /
--	--	--	--	--	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 07.04.2025		Сәрсенбі 09.04.2025		Жұма 11.04.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, төзімділігін, зейінін дамыту Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. қол жанда, өкшемен жүру	Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Киініп-шешіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды	Денешынықтыру Мақсаты: (Ү.К) Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. /құралсыз, сылдырмақпен/ Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру, арақашықтықты	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан	Денешынықтыру. Мақсаты: (Ү.К) Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. /құралсыз, сылдырмақпен/ Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім:

қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жұптасып жүру . Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Сылдырмақпен Б.к.: «Кобелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. к.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/	алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	сақтау Негізгі бөлім: Б.к.: «Құстар ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чип- чирик» деп айту. Б.к.: «Мотор» 2. Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Гүлдің ашылуы» 3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (6- рет)	ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	Б.к.: «Құстар ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чип- чирик» деп айту. Б.к.: «Мотор» 2. Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Гүлдің ашылуы» 3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (6- рет)
---	---	---	--	---	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
 Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 14.04.2025		Сәрсенбі 16.04.2025		Жұма 18.04.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде	Денешынықтыру 1.Мақсаты:(ҮК) Бір тізбекпен жүру.Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу.	Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	Денешынықтыру Мақсаты:(БК) Бір тізбекпен жүру. Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп,	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-	Денешынықтыру Мақсаты :(ҮК) Допты алдарындағы доғадан домалатып өткізу. Кеглилер арасымен қос аяқпен секіру. ҰОҚ өтілу барысы: 1Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шеңбер бойымен жүру,жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары

отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. (3-4 қайталау.) Б.қ. келу. 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4р) Б.қ. келу. 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет) Б.қ. келу 4. Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу. Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу.	ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқтастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	шеңберге тұрғызу. 3. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. (3-4 қайталау.) Б.қ. келу. 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4р) Б.қ. келу. 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет)	қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа-алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8-рет маршпен жүру, 10-рет секіру.
--	--	---	---	--	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
 Топ **«Балдырған»** әр түрлі жастағы топ
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 21.04.2025		Сәрсенбі 23.04.2025		Жұма 25.04.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде	Денешынықтыру Мақсаты : (БК) <i>Допты алдарындағы догадан домалатып өткізу.</i> <i>Кеглилер арасымен қос аяқпен секіру.</i> ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары иық мөлшерінде. <i>Жалаушаны жоғары созып ұстайды.</i> <i>Жалаушаны және басты оң – сол жаққа</i>	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын	Денешынықтыру (ҰК) Мақсаты: (ҰК) <i>Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру.</i> <i>Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орнында баяу айналу.</i> ҰОҚ өтілу барысы: 1.Балалармен амандасу 2.Шеңбер жасап тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Қапшықпен жаттығу жасау. <i>1.Б.қ:</i> <i>дене тік, қапшықты</i>	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп	Денешынықтыру (БК) Мақсаты: (БК) <i>Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру.</i> <i>Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орнында баяу айналу.</i> ҰОҚ өтілу барысы: 1.Балалармен амандасу 2.Шеңбер жасап тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Қапшықпен жаттығу жасау. <i>1.Б.қ:</i> <i>дене тік, қапшықты</i>

отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	<i>қисайту.</i> 2. Аяқтары алашақ қойылған, жалаушалар төменде. <i>Жалаушаларды артқа-алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/</i> 3. Аяқтарын алашақ қою, жалаушалар екі жақта жерде. <i>Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек.</i> 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет 5. Аяқтарын алашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10-рет секіру.	көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жакқа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу	<i>басқа қою және оны қолымен ұстап тұру. Отыру, алдына қарау. Бастанқы қалыпқа оралу. (3-4 р).</i> 2.Б.қ: ішпен жату, қапшық қолда, қолды алға созу, қапшықты көтеру және қолын кеуде тұсына тарту, жинап алып, бастанқы қалыпқа оралу. (4-5 р). 3.Б.қ: ішпен жату, аяқ бірге, қапшық қолда, кеуде тұсында, аяғын жоғары көтеру және төменге түсіру. (4-5 рет). 4.Б.қ: тұру, қапшық қолда, қол төменде, қапшықты еденге қою, бір орында секіру. еркін жүру. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. <i>Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орнында баяу айналу.</i>	тұрып, өкшеге отыру және тұру. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	<i>басқа қою және оны қолымен ұстап тұру. Отыру, алдына қарау. Бастанқы қалыпқа оралу. (3-4 р).</i> 2.Б.қ: ішпен жату, қапшық қолда, қолды алға созу, қапшықты көтеру және қолын кеуде тұсына тарту, жинап алып, бастанқы қалыпқа оралу. (4-5 р). 3.Б.қ: ішпен жату, аяқ бірге, қапшық қолда, кеуде тұсында, аяғын жоғары көтеру және төменге түсіру. (4-5 рет). 4.Б.қ: тұру, қапшық қолда, қол төменде, қапшықты еденге қою, бір орында секіру. еркін жүру.
--	--	--	--	---	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір - мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 28.04.2025		Сәрсенбі 30.04.2025		Жұма 02.05.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге	Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Киініп-шешіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру,	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұту және ашу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүріп өту ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	тұрғызу. 3. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. (3-4 қайталау.) Б.қ .келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4 р) Б.қ .келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет) Б.қ .келу - Таяқшаны айналып сек	оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	тұрғызу. 3. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. (3-4 қайталау.) Б.қ .келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4 рет) Б.қ .келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет) Б.қ .келу - Таяқшаны айналып	тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	1. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /6 рет / 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. б.қ. /6 рет қайт/ 3. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып , тұру. 6 рет қайталау 4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру . Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.
---	--	---	--	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 05.05.2025		Сәрсенбі		Жұма	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°C) сақтау. Балаларға топта жеңіл киімдер кигізу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен, қолды белге қойып жүріп өту ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз 1. Аяқтары алшақ				

кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /6 рет / 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. б.қ. /6 рет қайт/ 3. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып ,тұру. 6 рет қайталау 4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру . Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу				
---	---	--	--	--	--

«Тексерілді»

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 12.05.2025		Сәрсенбі 14.05.2025		Жұма 16.05.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында,	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Бағытты өзгерте отыра жүру, әр түрлі бағытта жүгіру. Жіңішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін	Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Киініп-шешіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу,	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Бағытты өзгерте отыра жүру, әр түрлі бағытта жүгіру. Жіңішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен	Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып мұрнын сүрту және қайта салу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Арқанның астымен еңбектеп өту. І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Құралсыз. Б.қ қол төмен 1.Қол жоғары көтеріп, шапалақтау. (5-6 рет)

таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. 1. Жалпы даму жаттығу-лары. Жалаушамен, 6-бөлім. 1. Аяқтары нық мөлшерін-де. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. Алға созу, жоғары көтеру, екі жанға созу, төмен түсіру.- рет 4-5 рет қайталау 2. Аяқтары бірге, жалаушаланы омырауға ұстау. Екі қолды оң жаққа созу, қайта омырауға ұстау. Екі қолды сол жаққа созу, жалаушаны омырауға ұстау. /5 рет қайталау/	саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. 1. Жалпы даму жаттығу-лары. Жалаушамен, 6-бөлім. 1. Аяқтары нық мөлшерін-де. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. Алға созу, жоғары көтеру, екі жанға созу, төмен түсіру.- рет 4-5 рет қайталау 2. Аяқтары бірге, жалаушаланы омырауға ұстау. Екі қолды оң жаққа созу, қайта омырауға ұстау. Екі қолды сол жаққа созу, жалаушаны омырауға ұстау. /5 рет қайталау	1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	Б.қ. , қол белде 2. Оң жаққа бір адым, қол шапалақтау. -Б.қ. Сол жаққа бір адым, қол шапалақтау. 3. Отыру тізені құшақтау. Басты тізеге тигізу. Тұру. 4. Б.қ. аяқты кең ашып тұру, қол белде -Алдына еңкейю, қол артта жоғары. (5-6 рет) 5. Б.қ. қол белде. Қос аяқпен секіру. (6 рет) Тыныс алу жаттығу «Сорғыш» - аяқтарын қосып, тік тұрып қолдарын кеуде тұсында ұстау; демін ішке жұтып, демін сыртқа шығару, дауыстап (ССССС) деп дыбыс шығарып, қолдарын жылжыту; тік тұру
--	---	---	--	--	--

«Тексерілді»

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі мамыр .2025 жыл

Дүйсенбі 19.05.2025		Сәрсенбі 21.05.2025		Жұма 23.05.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°C) сақтау. Балаларға топта жеңіл киімдер кигізу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Арқанның астымен еңбектеп өту I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Құралсыз. Б.қ қол төмен 1.Қол жоғары көтеріп, шапалақтау. (5-6 рет)	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын серуендер ұйымдастыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың	Денешынықтыру Мақсаты: (ҮК) Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүрте ауыса отырып, өз орындарына тұру. ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Жалпы даму жаттығу-	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен	Денешынықтыру Мақсаты: (БК) Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Құм салынған қапшық-ты нысанаға лақтыру. ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ: Жалпы даму жаттығу-лары. Құралсыз 5- бөлім. 1.Аяқты алшақ қою, қол төменде, қолды жанына созу, түсіру, бастапқы қалып. 2. Етпеттен жету. Қайықтар суда жүзеді. 3. Шалқадан жату. Велосипед тебеміз 4.Аяқты созып отыру,

кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.қ. , қол белде 2.Оң жаққа бір адым, қол шапалақтау. -Б.қ.Сол жаққа бір адым, қол шапалақтау. 3.Отыру тізені құшақтау. Басты тізеге тигізу. Тұру. 4.Б.қ. аяқты кең ашып тұру, қол белде -Алдына енкейю, қол артта жоғары. (5-6 рет) 5.Б.қ. қол белде. Қос аяқпен секіру. (6 рет) Тыныс алу жаттығуы «Сорғыш» - аяқтарын қосып, тік тұрып қолдарын кеуде тұсында ұстау; демін ішке жұтып, демін сыртқа шығару, дауыстап (ССССС) деп дыбыс шығарып, қолдарын жылжыту; тік тұру	ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	лары. Құралсыз 5- бөлім. 1.Аяқты алшақ қою, қол төменде, қолды жанына созу, түсіру, бастапқы қалып. 2. Етпеттен жету. Қайықтар суда жүзеді. 3. Шалқадан жату. Велосипед тебеміз 4.Аяқты созып отыру, қолды тіреу,тізені көтеріп, ішті тарту. 5. Қолды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орнында тұрып жүру, қайта секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 2.НЕГІЗГІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАТТЫҒУЛАРЫ 2- бөлім Түрлері: -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. -Кубиктің арсымен допты домалату 3.Қимылды ойын:	қауіпсіздігіне көз жеткізу). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	қолды тіреу,тізені көтеріп, ішті тарту. 5. Қолды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орнында тұрып жүру, қайта секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 2.НЕГІЗГІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАТТЫҒУЛАРЫ 2- бөлім Түрлері: -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. -Кубиктің арсымен допты домалату 3.Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар
--	--	---	--	--	---

«Тексерілді»

әдіскер _____

А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» әр түрлі жастағы топ

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 26.05.2025		Сәрсенбі 28.05.2025		Жұма 30.05.2025	
3жас	4жас	3жас	4жас	3жас	4жас
Домалату, лақтыру Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне	Дене шынықтыру Мақсаты: (БК) Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен, қолды белге қойып жүріп өту ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. 3. Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз 1. Аяқтары алшақ	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,	Дене шынықтыру. Мақсаты: (Ү.К) Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Балалармен амандасу 2. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. Орман аңдары» жүрісін салу 3. Жалпы даму жаттығулары: (жалауша лармен орындау): - Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.	Дене шынықтыру Мақсаты: (Б.К) Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Балалармен амандасу 2. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. Орман аңдары» жүрісін салу 3. Жалпы даму жаттығулары: (жалауша лармен орындау): - Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды

тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /6 рет / 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. б.қ. /6 рет қайт/ 3. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып ,тұру. 6 рет қайталау 4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру . Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу	жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды айқастырып, бір – біріне тықылдату, төмен түсіру. - Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды иыққа қойып ұстап тұру Отыру, жалаушаларды алға созу, тұру, б.қ. оралу. -Б.қ.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлғау, б.қ. оралу. - Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жүрумен алмастыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру (2 рет). 4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы -Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру.	ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды айқастырып, бір – біріне тықылдату, төмен түсіру. - Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды иыққа қойып ұстап тұру Отыру, жалаушаларды алға созу, тұру, б.қ. оралу. -Б.қ.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлғау, б.қ. оралу. - Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жүрумен алмастыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру (2 рет). 4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы -Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. -Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру.
---	---	---	---	--	--

