

Тексерілді
«Балапан» МДҰ МКҚК
әдіскері
 Утешева А.А

Дене шынықтырудан тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
«Күншуақ» ортаңғы 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 ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі:Қыркүйек 2024жыл

Дүйсенбі 02.09.2024	Сәрсенбі 04.09.2024	Жұма 06.09.2024
Дене шынықтыру Мақсаты: (Б.К) Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүре алады. 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. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Сылдырмакпен Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. 6р Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете	Дене шынықтыру Мақсаты: Заттар арасында еңбектеп жүруді, гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2.Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3.Б.қ. келу. 4.Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5.Б.қ. келу. Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1.Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2.Тұру. 3.Б.қ. келу. 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:	Дене шынықтыру Мақсаты:50см жоғары көтеріл-ген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіре алады. 2. 4-5 сызық арқылы ор- нынан ұзындыққа секіре алады (сызықтардың арақашықтығы 40-50см). 3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап алады. Күтілетін нәтиже:арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіреді, 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіреді, Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді. Ресурстар:арқандар, бөрене. Әдіс-тәсілдер: командада жұмыс жасау, сыни ойлау, саралау: үдеріс арқылы, бақылау: тікелей, жанама, ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2.Шеңбермен жүру. Қолды жоғары созайық, Шапалақты ұрайық. (қолды жоғары созып шапалақтап жүру)

айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» 3.Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау./6 рет / Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет / Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қимыл- қозғалыс жаттығуы Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1.Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. 2.Доға астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру Қорытынды: Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүгіру	Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшақ; -текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Заттар арасында еңбектеп жүру. 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу «Құстар мен мысықтар» Ойын шартымен таныстыру Қортынды. Қорытынды: Балаларды мадақтау	Кәне қолды жазайық, Қарлығашқа ұқсайық Балаларды мадқтау. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа қарай, сол оңға қарай иілту. «з-з-з» деп айту. /4 рет қайталау/ 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде, оңға - солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. / 4 рет / 3. Аяқтары алшақ қойылған , Қолды алдыға созып, оң қолмен сол қолды айқастырып, қайшылау. / 4 рет қайталау/ 4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату. Орнында секіру. 5) Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу.з-з-з 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке лақтыру «Күн мен түн» Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар секіреді, жүгіреді. «Түн» дегенде ұйықтайды. Еркін ойын Жанама бақылау. 6. Кері байланыс Балаларды мадақтау.
--	---	---

«Тексерілді»

әдіскер _____

А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі:Қыркүйек 2024жыл

Дүйсенбі 09.09.2024	Сәрсенбі 11.09.2024	Жұма 13.09.2024
Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қырындап жүру» Негізгі қимылдар: Гимнастикалық орындық бойымен үстімен жанымен қырындап жүру. Жіптердің үстімен қос аяқтап секіру, допты қос қолдап кеудеден лақтыру жаттығулары. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен жүру жаттығуларын түрлендіріп балаларды ширақ қимылдарға жаттықтыру.Қос аяқпен секіру, допты кеуде тұсынан лақтыра білуге үйрету Жаттығуларды гимнастикалық таяқшалармен жасайды Жалпы дамытушылық жаттығуларды орындау үшін үш қатарға бөлінуге нұсқау береді Таныс жаттығуларды атайды. Жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсетеді, көрнекті үлгісін береді.	Дене шынықтыру. Мақсаты:50см жоғары көтеріл-ген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіре алады. 2. 4-5 сызық арқылы ор- нынан ұзындыққа секіре алады (сызықтардың арақашықтығы 40-50см). 3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап алады. Күтілетін нәтиже:арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіреді, 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіреді, Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді. Әдіс-тәсілдері: командада жұмыс жасау, сыни ойлау, саралау: үдеріс арқылы, бақылау: тікелей, жанама, ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2.Шеңбермен жүру. Қолды жоғары созайық, Шапалақты ұрайық.	Дене шынықтыру. Мақсаты: Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүре алады. Ресурстар: Сылдырмақтар,қапшықтар, доға. Әдіс-тәсілдер: командада жұмыс жасау, Тікелей бақылау. 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. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Сылдырмақпен Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта.

дұрыс жасауларын қадағалау. Жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсетеді. Негізгі қимыл түрлерін орындауды ұсынады: Гимнастикалық орындық бойымен үстімен жанымен қырындап жүру. Жіптердің үстімен қос аяқтап секіру, допты қос қолдап кеудеден лақтыру жаттығулары. Құрлымдалған ойын: Кішкене шарды өз жалаушаңа қарай домалат. Бөлменің бір жағында сызық жүргізіледі, оның арғы жағында балалар тұрады. Ал бұған қарама-қарсы жақта 1-1,5м жерде әр түрлі түсті жалаушалар қойылады. Нұсқаушы балаларға жалаушалардың түсіне сәйкес келетін екі-үш түсті кішкене шарларды таратып береді. Бұдан кейін кішкене шарлардың қандай түсті екенін көріп алуды ұсынады да сол түсті жалаушаның қасына тұрып, соған қарай шар домалатуды ұсынады. Балалардың барлығы шарларын домалатып болғаннан кейін, нұсқаушы енді оларды корзинаға салуын сұрайды, одан кейін қайтадан таратып береді, ойын қайта басталады. Ойынды аяқтау. Балаларға бір қатарға тұруға нұсқау беру. Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Саптізбекте бір-бірден жүру (бірінен кейін бірі жүреді, бағытты сақтайды, саптізбектен шығып кетпеуге тырысады, «шашырап» жүреді және белгі бойынша саптізбекте өзінің орнын табады). Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді.Маршпен,аяқ ұшымен,өкшемен, секіріп. Сапта жүріп келе жатып таяқшаларды алып үш қатарға бөлініп тұрады. Теңесед	(қолды жоғары созып шапалақтап жүру) Кәне қолды жазайық, Қарлығашқа ұқсайық Балаларды мадқтау. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа қарай, сол оңға қарай иілту. «з-з-з» деп айту. /4 рет қайталау/ 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде, оңға - солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. / 4 рет / 3. Аяқтары алшақ қойылған , Қолды алдыға созып, оң қолмен сол қолды айқастырып, қайшылау. / 4 рет қайталау/ 4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату. Орнында секіру. 5) Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу.з-з-з 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке лақтыру Бақылау әдісі: «Жаппай бақылау 5.Құрлымдалған ойын: «Күн мен түн» Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар секіреді, жүгіреді. «Түн» дегенде ұйықтайды. Еркін ойын Жанама бақылау. 6. Кері байланыс Балаларды мадақтау.	Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. 6р 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 / Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет / Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қимыл- қозғалыс жаттығуы Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1.Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. 2.Доға астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру
--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі:Қыркүйек 2024жыл

Дүйсенбі 16.09.2024	Сәрсенбі 18.09.2024	Жұма 20.09.2024
Дене шынықтыру Мақсаты: (Б.К) Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүре алады. 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. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Сылдырмакпен Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. 6р Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете	Дене шынықтыру. Мақсаты:Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі. Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.денені тік ұстап секіrmелі жүтіріс . табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру. Саптан 4 колонна тұру. «Күн- түн» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. 6-р «Иілгіштер» 2. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз,	Дене шынықтыру. Мақсаты:Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі. Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.денені тік ұстап секіrmелі жүтіріс . табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру. Саптан 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары «Күн- түн» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. 6-р «Иілгіштер» 2. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 -

айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау. /6 рет / Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет / Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қимыл- қозғалыс жаттығуы Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. 2. Доға астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру Қорытынды: Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүгіру	3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. 6 рет «Балапан қанатын қақты» 3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6-шынтақты жоғары-төмен көтеру, 6-р «Айнаны сұрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. 6-р «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. 6-р Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар 1. Текшелер арасымен жүру 2. Обручтан обручка секіру. Қимылды ойын: «Доп қақпаға» Мақсаты: балаларды анық қимылдауға жаттықтыру. Қорытынды: шеңбер бойы жүру. Қатарға тұру. Сұрақ-жауап .Балаларды мадақтау	оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. 6 рет «Балапан қанатын қақты» 3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6-шынтақты жоғары-төмен көтеру, 6-р «Айнаны сұрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. 6-р «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. 6-р Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар 1. Текшелер арасымен жүру 2. Обручтан обручка секіру. Қимылды ойын: «Доп қақпаға» Мақсаты: балаларды анық қимылдауға жаттықтыру. Қорытынды: шеңбер бойы жүру. Қатарға тұру. Сұрақ-жауап .Балаларды мадақтау
--	---	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі:Қыркүйек 2024жыл

Дүйсенбі 23.09.2024	Сәрсенбі 25.09.2024	Жұма 27.09.2024
Дене шынықтыру. Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай біледі. ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру. Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1.«Торғай ұшты» Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру 2.«Баспалдақ» Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанда, 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 иыққа ,5-6 жоғары	. Дене шынықтыру. Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай біледі. ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру. Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1.«Торғай ұшты» Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру 2.«Баспалдақ» Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанда, 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 иыққа ,5-6 жоғары	Дене шынықтыру Мақсаты:Түрлі бағытта жүру, алға жылжи отырып секіру және допты оң және сол қолымен алысқа лақтыру дағдыларын біледі. 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: 1. Басқа арналған жаттығулар 1. Алға 2. Бастапқы қалыпқа келу 3. Артқа ию 4. бастапқы қалыпқа келу (2 - рет) 2. Иыққа арналған жаттығулар 1. Оң иықты көтеру. 2. Бастапқы қалып 3. Сол иықты көтеру

созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз. Керісінше қайталаймыз. 5-6 р 3. «Арқан созу» Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жоғары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4 қимылды керісінше жасау. /6 рет қайталау/ 4. «Гүлдің ашылуы» Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет қайталау.) 5. «Тырна» Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгіп, орнында секіру. Сол аяқты /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан демді шығарады. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру. 2.Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Мысық тышқан» Ойын шартымен таныстыру. Қорытынды: Сұрақ – жауап Балаларды мадақтау	созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз. Керісінше қайталаймыз. 5-6 р 3. «Арқан созу» Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жоғары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4 қимылды керісінше жасау. /6 рет қайталау/ 4. «Гүлдің ашылуы» Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет қайталау.) 5. «Тырна» Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгіп, орнында секіру. Сол аяқты /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан демді шығарады. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру. 2.Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Мысық тышқан» Ойын шартымен таныстыру. Қорытынды: Сұрақ – жауап Балаларды мадақтау	4. бастапқы қалыпқа келу (2 рет) 3. Қолға арналған жаттығулар 1. Қолды алға созу 2. Жоғары созу 3 Жанға созу 4 Бастапқы қалыпқа келу (2 рет) 4. Белге арналған жаттығулар 1. Оңға иілу 2. Бастапқы қалыпқа келу 3. Солға иілу 4. Бастапқы қалыпқа келу 5. Аяққа арналған жаттығулар 1. аяқты қосу 2. тізені бүгу 3. Бастапқы қалыпқа келу тыныс алу жаттығуы 3. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындық үстімен жүру. -Обручтан-обручка секіру. 4.Қимылды ойын:«Мысық пен тышқан»Мақсаты: балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу. 5. Қорытынды. Балаларды мадақтау
--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: **30.09.2024-04.10.2024жыл**

Дүйсенбі 30.09.2024	Сәрсенбі 02.10.2024	Жұма 04.10.2024
Дене шынықтыру Мақсаты: Түрлі бағытта жүру, алға жылжи отырып секіру және допты оң және сол қолымен алысқа лақтыру дағдыларын біледі. 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: 1. Басқа арналған жаттығулар 1. Алға 2. Бастапқы қалыпқа келу 3. Артқа ию 4. бастапқы қалыпқа келу (2 - рет) 2. Иыққа арналған жаттығулар 1. Оң иықты көтеру. 2. Бастапқы қалып 3. Сол иықты көтеру 4. бастапқы қалыпқа келу (2 рет)	Дене шынықтыру Мақсаты: Заттар арасында еңбектеп жүруді, гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3. Б.қ. келу. 4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5. Б.қ. келу. Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2. Тұру. 3. Б.қ. келу. 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:	Дене шынықтыру Мақсаты: Заттар арасында еңбектеп жүруді, гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3. Б.қ. келу. 4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5. Б.қ. келу. Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2. Тұру. 3. Б.қ. келу. 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.

3. Қолға арналған жаттығулар 1. Қолды алға созу 2. Жоғары созу 3. Жанға созу 4. Бастапқы қалыпқа келу (2 рет) 4. Белге арналған жаттығулар 1. Оңға иілу 2. Бастапқы қалыпқа келу 3. Солға иілу 4. Бастапқы қалыпқа келу 5. Аяққа арналған жаттығулар 1. аяқты қосу 2. тізені бүгу 3. Бастапқы қалыпқа келу тыныс алу жаттығуы 3. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындық үстімен жүру. -Обручтан-обручка секіру. 4.Қимылды ойын:«Мысық пен тышқан»Мақсаты: балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу. 5. Қорытынды. Балаларды мадақтау	Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшақ; -текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Заттар арасында еңбектеп жүру. 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу «Құстар мен мысықтар» Ойын шартымен таныстыру Қортынды. Қорытынды: Балаларды мадақтау	1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшақ; -текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Заттар арасында еңбектеп жүру. 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу : «Құстар мен мысықтар» Ойын шартымен таныстыру Қортынды. Қорытынды: Балаларды мадақтау 15. .Дене шынықтыру Мақсаты: Қапшықта нысанаға лақтыруды, көзбен мөлшерлей білуді, үйренеді. Гимнастикалық баспалдақпен өрмелеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2.Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3.Б.қ. келу. 4.Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5.Б.қ. келу..
---	---	---

«Тексерілді»

әдіскер _____

А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан.2024жыл

Дүйсенбі 07.10.2024	Сәрсенбі 09.10.2024	Жұма 11.10.2024
<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Қапшықта нысанаға лақтыруды, көзбен мөлшерлей білуді, үйренеді. Гимнастикалық баспалдақпен өрмелеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2.Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3.Б.қ. келу. 4.Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5.Б.қ. келу. Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде.	<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Жүгіру барысында тоқтап, бағытты өзгертіп ары қарай жүгіруде тепе – теңдікті сақтауды біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. Кіріспе Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/1саптан 4 лекке (колонна) тұру.Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /4-рет	<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Жүгіру барысында тоқтап, бағытты өзгертіп ары қарай жүгіруде тепе – теңдікті сақтауды біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. Кіріспе Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/1саптан 4 лекке (колонна) тұру.Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /4-рет

1.Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2.Тұру. 3.Б.қ. келу. 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшақ; -текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Қапшықты нысанаға лақтыру 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу Қорытынды: Балаларды мадақтау	қайталау./ 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5р/ 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды.5р 4.Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұғу және жазу керек.6 р 5. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау	қайталау./ 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5р/ 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды.5р 4.Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұғу және жазу керек.6 р 5. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». Сапқа 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 ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 14.10.2024	Сәрсенбі 16.10.2024	Жұма 18.10.2024
<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қос қолмен қағып алуды, еденге қос қолмен кезектестіріп ұру дағдыларын біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Кіріспе Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойы ауыстырмалы қадаммен жүру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/ 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/	<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қос қолмен қағып алуды, еденге қос қолмен кезектестіріп ұру дағдыларын біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Кіріспе Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойы ауыстырмалы қадаммен жүру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/ 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/	<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Сызылған сызық бойымен аралықты сақтай отырып жүруге, бір-біріне кедергі жасамай жүруді біледі. 1. Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. 2. Денеге арналған жаттығулар: Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолды жоғары көтеру. ә) алға созу. б) түсіру. в) екі қолды жанға созу.

3. Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет) 4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсатып, орнында секіру. /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту. Қимылды ойын:Кегіліді соқ. Бастапқы қалыпқа келу. Қортынды Балаларды мадақтау.	3. Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет) 4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсатып, орнында секіру. /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту. Қимылды ойын:Кегіліді соқ. Бастапқы қалыпқа келу. Қортынды Балаларды мадақтау.	г) б.қ.келу. 3. Аяққа арналған Б.қ: тік тұру, қол төменде. а) екі қолдағы кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу. б) б.қ. келу. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қортынды Балаларды мадақтау.
--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан 2024жыл

Дүйсенбі 21.10.2024	Сәрсенбі 23.10.2024	Жұма 25.10.2024
Дене шынықтыру Мақсаты: Сызылған сызық бойымен аралықты сақтай отырып жүруге, бір-біріне кедергі жасамай жүруді біледі. І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. 2. Денеге арналған жаттығулар: Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолды жоғары көтеру. ә) алға созу. б) түсіру.	Дене шынықтыру Мақсаты:Бір орыннан ұзындыққа секіруге үйренеді. І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) 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 қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 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.	Дене шынықтыру Мақсаты:Бір орыннан ұзындыққа секіруге үйренеді. І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) 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 қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 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.

в) екі қолды жанға созу. г) б.қ.келу. 3. Аяққа арналған Б.қ: тік тұру, қол төменде. а) екі қолдағы кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу. б) б.қ. келу. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.. Қортынды Балаларды мадақтау.	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. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Қысқа секіртпемен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.	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. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Қысқа секіртпемен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.
--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан-Қараша2024жыл

Дүйсенбі 28.10.2024	Сәрсенбі 30.10.2024	Жұма 01.11.2024
Дене шынықтыру Мақсаты. Жазықтық бойымен жүру, алға жылжи отырып секіре алады. Өртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыруды біледі ҰОҚ жүргізілу барысы. Балалармен амандасу Шеңбермен жүру,жүгіру. 4 қатар сапқа тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1.Аяқ алшақ қол белде, басты оңға, солға бұру толық айналдыру. 2. Аяқ алшақ , қол белде, иықты жоғары-төмен түсіру. 3. Аяқ бірге, қолды жоғары ұсау,оң аяқты артқа жіберу. Б.қ келу. 4.Аяқ бірге, тізерлеп отыру, қол белде, артқа шалқайу бастапқы қалыпқа келу. 5.Отыру аяқ бірге, қолды жерге тіреу,кеудені көтеру. 6.Аяқты біріктіріп отыру, кезек қарау көзілдірік жасау.	Дене шынықтыру Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді біледі. Өртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады. Оқу қызметінің барысы: Балалар бой-боймен бір қатарға сапқа тұрады. Сәлемдесу. Біздер тату баламыз, Ұландардай боламыз. (Тізені көтеріп, қолды жанға ұстап жүру) 1,2,3-жоғары қолды созамыз, Бір жолмен жүре аламыз. (Қолды жоғары көтеріп жүру). Гүл-гүл жайнап жанамыз, Күндей нұрды шашамыз (Баяу жүгіру) Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Тербелу» Бастапқы қалыпқа тұрады, аяқ арасы алшақ, қол	Дене шынықтыру Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді біледі. Өртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады. Оқу қызметінің барысы: Балалар бой-боймен бір қатарға сапқа тұрады. Сәлемдесу. Біздер тату баламыз, Ұландардай боламыз. (Тізені көтеріп, қолды жанға ұстап жүру) 1,2,3-жоғары қолды созамыз, Бір жолмен жүре аламыз. (Қолды жоғары көтеріп жүру). Гүл-гүл жайнап жанамыз, Күндей нұрды шашамыз (Баяу жүгіру) Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Тербелу»

7.Кеудемен жату, қол мен аяқты көтеру. Құс қимылын жасау. 8.Тыныс алу жаттығуын жасау. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы . 1.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. 2.Допты еденге ұрып, ұстап алу Қорытынды: Балаларды мадақтау.	төменде болады. Қолдарды жоғары көтереді. Екі жанға, оңға тербеледі. Солға тербеледі. Б;Қ Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Бағыттаушы» Б.қ.:негізгі тұрыс, қол төменде. Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру. Алға созу. «Жиырылу-ашылу» Б.қ..аяқ арасы алшақ, қол төменде. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу. Екі қолды жанға созу. Б.қ.келу. 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.:тік тұру, қол төменде. Екі қолды кеуде тұсына әкеліп, тізені бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлді жанға созу. Б.қ.келу. Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі» Қимылды ойын: «Қоян мен қасқыр» ойыны. Рефлексия -Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Бастапқы қалыпқа тұрады, аяқ арасы алшақ, қол төменде болады. Қолдарды жоғары көтереді. Екі жанға, оңға тербеледі. Солға тербеледі. Б;Қ Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Бағыттаушы» Б.қ.:негізгі тұрыс, қол төменде. Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру. Алға созу. «Жиырылу-ашылу» Б.қ..аяқ арасы алшақ, қол төменде. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу. Екі қолды жанға созу. Б.қ.келу. 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.:тік тұру, қол төменде. Екі қолды кеуде тұсына әкеліп, тізені бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлді жанға созу. Б.қ.келу. Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі»
--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: **Қараша 2024жыл**

Дүйсенбі 04.11.2024	Сәрсенбі 06.11.2024	Жұма 08.11.2024
<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты:Допты жерде отырып бір-біріне домалатуды және ені 5-7см лента бойымен тепе теңдікті сақтап жүруді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. «Пингвин» - табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшаман Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін	<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Допты жерде отырып бір-біріне домалатуды және ені 5-7см лента бойымен тепе теңдікті сақтап жүруді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. «Пингвин» - табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. . Жалпы даму жаттығулары. Таяқшаман Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін	<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты:Текшелер, арасымен жүруге, допты алға қарай лақтыруды үйренеді. Оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу. 1. Бір қатар тұру. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Алма баққа барамыз (Бір қатармен жүру) Алма теріп аламыз (Қолды жоғары көтеріп, белге қою) Бір тізбекпен кіріп, бір қатарға тұрады. Баяу, жылдам жүгіріп, (жүгіру) Ауа жұтып, дем аламыз. Мұрынмен ауа жұтып, ауызбен дем шығару, қолды екі жаққа айналдыру) Жалпы даму жаттығулары: (Шарлармен) 1.Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламалар» 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны жоғары созу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай иілу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Күш жинау» 4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Мотоцикл жүргізу» 5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту. Бір орында жүру. (15-20 секунд). Қорытынды: бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ . Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Қимылды ойын: «Доптарды қай топ тез жинайды?» Ойын шартымен таныстыру Қортынды. Балаларды мадақтау	айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламалар» 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны жоғары созу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай иілу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Күш жинау» 4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Мотоцикл жүргізу» 5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту. Бір орында жүру. (15-20 секунд). Қорытынды: бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ . Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Қимылды ойын: «Доптарды қай топ тез жинайды?» Ойын шартымен таныстыру Қортынды.Балаларды мадақтау	Б.қ.: тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. 1. Қолдағы шарды алға созу. 2. Шарды оң иыққа тигізу. 3. Қолдағы шарды алға созу. 4. Шарды сол иыққа тигізу. 5. Б. қ. келу. 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде. 1.Қос қолды жоғары көтеру. 2. Алға иіліп созылу. 3.Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу. Б. қ.: отыру, аяқты алға созу. 1.Шарды қос қолмен жоғары көтеру. 2.Тізеге тигізу. 3.Б. қ. келу. Шарды қолдарына ұстап тұрады. Шарды алға созып, оң және сол иықтарға тигізеді. Қолдарын жоғары көтеріп, алға созу. Шарды жоғары көтеріп, тізеге тигізу. 3-4 рет. 3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 1. Шарды кеуде тұсында ұстау. 2. Алға секіру. 3. Артқа секіру.. Қорытынды: Балаларды мадақтау.
---	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: **Қараша 2024жыл**

Дүйсенбі 11.11.2024	Сәрсенбі 13.11.2024	Жұма 15.11.2024
Дене шынықтыру Мақсаты: Текшелер, арасымен жүруге, допты алға қарай лақтыруды үйренеді. ҰОҚ жүргізілу барысы Балалармен амандасу. 1. Бір қатар тұру. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Алма баққа барамыз (Бір қатармен жүру) Алма теріп аламыз (Қолды жоғары көтеріп, белге қою) Бір тізбекпен кіріп, бір қатарға тұрады. Баяу, жылдам жүгіріп, (жүгіру) Ауа жұтып, дем аламыз. Мұрынмен ауа жұтып, ауызбен дем шығару, қолды екі жаққа айналдыру) Жалпы даму жаттығулары: (Шарлармен) 1. Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.	Дене шынықтыру Мақсаты:Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өтуді і үйренеді. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді. Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру. а) аяқтың ұшымен жүру. ә) өкшемен жүру. б) аяқтың сыртымен жүру. в)аяқтың ішімен жүру. г)коян болып секіру. Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Б.қ қол белде 1-4 оңға, 5-8 солға басты айналдыру. 2. Б.қ Екі қол иықта 1-4 алға, 4-8 артқа айналдыру.	Дене шынықтыру Мақсаты: Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өтуді і үйренеді. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді. Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру. а) аяқтың ұшымен жүру. ә) өкшемен жүру. б) аяқтың сыртымен жүру. в)аяқтың ішімен жүру. г)коян болып секіру. Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Б.қ қол белде 1-4 оңға, 5-8 солға басты айналдыру. 2. Б.қ Екі қол иықта 1-4 алға, 4-8 артқа айналдыру.

Б.қ.: тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. 1. Қолдағы шарды алға созу. 2. Шарды оң иыққа тигізу. 3. Қолдағы шарды алға созу. 4. Шарды сол иыққа тигізу. 5. Б. қ. келу. 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде. 1. Қос қолды жоғары көтеру. 2. Алға иіліп созылу. 3. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу. Б. қ.: отыру, аяқты алға созу. 1. Шарды қос қолмен жоғары көтеру. 2. Тізеге тигізу. 3. Б. қ. келу. Шарды қолдарына ұстап тұрады. Шарды алға созып, оң және сол иықтарға тигізеді. Қолдарын жоғары көтеріп, алға созу. Шарды жоғары көтеріп, тізеге тигізу. 3-4 рет. 3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 1. Шарды кеуде тұсында ұстау. 2. Алға секіру. 3. Артқа секіру. Қорытынды: Балаларды мадақтау.	3. Б.қ Оң қол жоғары, сол қол төмен. 1-4 оң қолды артқа жұлқимыз, 5-8 сол қолмен. 4. Б.қ оң қол жоғары, сол қол белде. 1-2-3 денені сол жаққа иелеміз-4 б.қ. 1-2-3 қолды алмастырып оң жаққа иеліп-4 б.қ. 5. Б.қ екі қол белде. 1-4 белді оң жаққа айналдыру, 5-8 сол жаққа айналдыру. 6. Б.қ екі қол белде, аяқ иықтан кең ашып тұру. 1-екі қолды оң аяққа тигізу, 2-ортаға, 3-сол аяққа 4-б.қ 7. Б.қ екі қол белде, 1-4 оң аяққа секіру, 1-4 сол аяққа, 1-4 қос аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығуы «Алақанды үрлейміз» Балаларды мадақтау	3. Б.қ Оң қол жоғары, сол қол төмен. 1-4 оң қолды артқа жұлқимыз, 5-8 сол қолмен. 4. Б.қ оң қол жоғары, сол қол белде. 1-2-3 денені сол жаққа иелеміз-4 б.қ. 1-2-3 қолды алмастырып оң жаққа иеліп-4 б.қ. 5. Б.қ екі қол белде. 1-4 белді оң жаққа айналдыру, 5-8 сол жаққа айналдыру. 6. Б.қ екі қол белде, аяқ иықтан кең ашып тұру. 1-екі қолды оң аяққа тигізу, 2-ортаға, 3-сол аяққа 4-б.қ 7. Б.қ екі қол белде, 1-4 оң аяққа секіру, 1-4 сол аяққа, 1-4 қос аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығуы «Алақанды үрлейміз» Балаларды мадақтау
--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: **Қараша 2024 жыл**

Дүйсенбі 18.11.2024	Сәрсенбі 20.11.2024	Жұма 22.11.2024
<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты. Жіңішке арқан бойымен қолды белге қойып тұзу жүруді және гимнастикалық тақтайша үстінен жүріп өтуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: /лентамен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Лентамен	<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты. Жіңішке арқан бойымен қолды белге қойып тұзу жүруді және гимнастикалық тақтайша үстінен жүріп өтуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: /лентамен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Лентамен	<i>Дене шынықтыру.</i> Мақсаты. Үлкен резеңке допқа отырып, қашықтыққа алға секіре алады. 2.3м арақашықтықтан тігінен қойылған нысанаға оң және сол қолмен доп лақтыра біледі. 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: Жалаумен. 1.Б.қ. н.т. жалау төменде, 1- жалау алда ; 2- жалау жоғарыда; 3- жалау жан –жақта; 4- б.қ. келу. (брет) 2.Б.қ.н.т. жалау төменде; 1- оң аяқпен алға бір қадам жасау, жалау жан –жақта; 2- б.қ. келу.Сол аяқпен қайталау.(6-7 рет) 3. Б.қ. еденде отыру, жалау кеуде алдында; 1-

Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде.тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет қайталау./ Б.қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Лентаны жасыр» 3. Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Жоғарыда-төменде» 4. Аяқтарын алшық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын алшақ қойып, тізе бүгу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Балерина» 6. Аяқтарын біріктіру. Ленталар жанда. 1- оң аяқты оң жаққа көтеру, сол қолды жоғары көтеру. 2- б.қ. 3- сол аяқты сол жаққа көтеу, оң қолды жоғары көтеру. (6 рет қайталау)	Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде.тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет қайталау./ Б.қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Лентаны жасыр» 3. Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Жоғарыда-төменде» 4. Аяқтарын алшық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын алшақ қойып, тізе бүгу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Балерина» 6. Аяқтарын біріктіру. Ленталар жанда. 1- оң аяқты оң жаққа көтеру, сол қолды жоғары көтеру. 2- б.қ. 3- сол аяқты сол жаққа көтеу, оң қолды жоғары көтеру. (6 рет қайталау)	алға еңкейіп ,жалауды оң, сол аяққа жеткізу; 2- б.қ. келу. (6-8 рет) 4. Б.қ. тізерлеп тұру, жалау кеуде алдында, оңға, солға бұрылу, жалауды жан –жаққа созу; 2- б.қ. келу. (8рет) 5. Б.қ. н.т. жалау төменде; 1-2- отырып, жалауды алға созу; 3-4- б.қ. келу. (6-7рет) 6. Б.қ.н.т. жалау төменде; 1- секіріп , аяқты алшақ ұстау, жалауды жан –жаққа созу; 2- б.қ. келу.(1-8 реттен 3рет қайталау) Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары: 1. Үлкен резеңке допқа отырып, қашықтыққа алға секіру. 2. Текшелер, кеглилерден аттап жүру. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан»Ойын шартымен таныстыруҚорытынды.
--	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі:Қараша 2024жыл

Дүйсенбі 25.11.2024	Сәрсенбі 27.11.2024	Жұма 29.11.2024
Дене шынықтыру Мақсаты: Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеуді, еңкіс тақтай үстімен жүре алады. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) «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. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.	Дене шынықтыру Мақсаты: Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасап жүреді. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Амандасу . · Маршпен жүру; · Жүріс түрлері: - Аяқтың ұшымен жүру; - Өкшемен жүру; - Секіре жүру; - Тізерлей жүру; - Жүгіру. - Тыныс алу жаттығуы. 3 колонаға бөліну. Жалпы даму жаттығулары: 1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар 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	Дене шынықтыру Мақсаты: Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіруді, гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүре алады. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Амандасу. · Маршпен жүру; · Жүріс түрлері: - Аяқтың ұшымен жүру; - Өкшемен жүру; - Секіре жүру; - Тізерлей жүру; - Жүгіру. - Тыныс алу жаттығуы. Жалпы даму жаттығулары: (султанчикпен орындалады) 1.Б.Қ , қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, басты оң

Жалпы даму жаттығулары: 1. Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Б.қ.: тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. 1. Қолдағы шарды алға созу. 2. Шарды оң иыққа тигізу. 3. Қолдағы шарды алға созу. 4. Шарды сол иыққа тигізу. 5. Б. қ. келу. 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде. 1. Қос қолды жоғары көтеру. 2. Алға иіліп созылу. 3. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу. Б. қ.: отыру, аяқты алға созу. 1. Шарды қос қолмен жоғары көтеру. 2. Тізеге тигізу. 3. Б. қ. келу. Шарды қолдарына ұстап тұрады. Шарды алға созып, оң және сол иықтарға тигізеді. 3-4 рет Қолдарын жоғары көтеріп, алға созу. 3-4 рет Шарды жоғары көтеріп, тізеге тигізу. 3-4 рет. 3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 1. Шарды кеуде тұсында ұстау. 2. Алға секіру.. 3. Артқа секіру. 4. Б. қ. келу Тыныс алу: - аяқ арасы алшақ, шарды қос қолмен жоғары көтеру (ауа жұту); - шарды тізеге тигізу (дем шығару).	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 Балаларды мадақтау	және сол бағытта айналдыру. 2. Б.Қ қолды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ ашып тұру, кеудені оң жаққа , сол жаққа бұру. 3. Б.Қ қолды төмен түсіріп, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, оң аяққа еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу, б.қ келу, сол жаққа қайталау. 4. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып, қолды белге қойып тұру. Қолды алға созып отыру, тұру, б.қ келу. 6-8 рет қайталау. 5. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру. Оң аяқты жанға, қолды жанға ұстау, оң қолды төмен түсіру, сол қолды жоғары көтеру, екі қолды да жанға ұстау, оң аяқты қосып, б.қ келу, сол жаққа қайталау 8 рет. 6. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды жанға ұстау секіріп аяқ арасын қосу, б.қ келу, 6-8 рет қайталау. 7. Тыныс алу жаттығулары. Колоннада бір қатармен жүру Қорытынды: Балаларды мадақтау.
---	---	--

«Тексерілді»

әдіскер _____

А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі:Желтоқсан 2024жыл

Дүйсенбі 02.12.2024	Сәрсенбі 04.12.2024	Жұма 06.12.2024
Дене шынықтыру Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай біледі. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу «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. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.	Дене шынықтыру Мақсаты: Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру, гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу дағдыларын біледі. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу Жалпы дамытушылық жаттығуларды орындау үшін үш қатарға бөлінуге нұсқау беру 1.Жалпы даму жаттығулары:Таяқшамен жаттығу 1.Аяқты алшақ қою, таяқша төменде, таяқшаны алға созу, жоғары көтеру, түсіру. Б.к..5-6 рет. 2.Таяқшаны екі қолмен алға ұстау.Оң жаққа созу, алға ұстау, сол жаққа созу ,алға ұстау.Б.қ 5рет 3.Таяқшаны екі қолмен ұстау.Еденге тигенше еңкею.Түзулену.5-6рет 4.Аяқты алшақ созып отыру.	Дене шынықтыру Мақсаты: Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру, бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіруді біледі. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу Жүріс пен жүгірісті кезектестіріп орындау. Шашырап жүгіру, үш шеңбер құрып тұру. 1.Жалпы даму жаттығулары:Доппен жаттығу 1.Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы 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.

Жалпы даму жаттығулары: Жаттығу түрі: Құм салынған қапшық. 5-бөлім 1. Аяқты алшақ қою, қапшық төменде, қапшықты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып. 5-6 рет. 2. Обручты екі қолмен алға ұстау. Қапшықты оң аяқ пен сол аяққа тигізу. Бастапқы қалып. 3. Қапшықты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею.. 4. Тіземен отыру. Допты оңға, солға өзін айналдыру. 5. Қапшықты еденге қою. Балаларды мадақтау.	Таяқшаны созу аяқ ұшына тигізу 5. Таяқшаны еденге қою. Секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. Тыныс алу. 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. 1. Скамейка үстінен жүру. 2. Құм салынған қапшық-тың арасымен секіру. Балаларды мадақтау	Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. 2 Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. Доға астынан өту. 2. Үш аяқты велосипед тебу «Түрлі – түсті машиналар» Ойын шартымен таныстыру Қорытынды: Балаларды мадақтау.
---	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 09-13.12.2024 жыл

Дүйсенбі 09.12.2024	Сәрсенбі 11.12.2024	Жұма 13.12.2024
Дене шынықтыру Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол – аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру 4 қатарға сапқа тұру Жалпы даму жаттығу-лары. Құралсыз 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.	Дене шынықтыру Мақсаты: Еденде жатқан заттан секіруді, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіруді жалаушаға дейін еңбектеу дағдыларын меңгереді. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру. 4 қатарға апқа тұру. Жіппен 1. Аяқты алшақ қою. Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы қалып. 5-6 рет	Дене шынықтыру Мақсаты. Сапта тізбектеліп жүруді, жыланша ирелеңдеп жүруді және белгі бойынша қарқындап өзгертіп жүруді біледі. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. Балалармен амандасу «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. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Жалпы даму жаттығулары: 1. Созылу.. Аяқты алшақ қою, обруч төменде, обручты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастапқы қалып. 5-6 рет.

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. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. 2. Кубиктің арасынан жыланша жүру. Балаларды мадақтау. .	2. Отырып, тұру. Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет. 3. Отыру. Аяқты алшақ қою. Жіпті 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. 5-6 рет. 5. Жіп жерде. Қолды белге ұстап жіптен секіру. Балаларды мадақтау	2. Обручты екі қолмен омырауға ұстау. Оңға, солға бұрылып, қолды созу. 3. Отыру, обруч екі қолда төмен ұстау. Обручты жоғары көтеру, төмен екі өкшенің арасына түсіру, қайталау. 5-6 рет. 4. Аяқпен отыру. Обручты тік ұстау, оңға, солға қисаю. 5. Шалқадан жату. Обруч бастан жоғары. Аяқты тік ұстап, обручты тізеге тигізу. 6. Секіру. Обруч еденде, айнала секіру, адымдап орнында жүру, секіру. Балаларды мадақтау.
---	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі 18.12.2024	Жұма 20.12.22.024
	Дене шынықтыру Мақсаты: Еденде жатқан заттан секіру Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіріп бару Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу. Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру. Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1.«Торғай ұшты» Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру 5-бр 2.«Баспалдақ»	Дене шынықтыру Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол – аяқ бұлшық еттерін дамытуды біледі Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру. Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.денені тік ұстап секірмелі жүгіріс . табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ кадаммен жүру. Саптан 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары «Күн- түн» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. 1-

	Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанда, 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 иыққа ,5-6 жоғары созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз. Керісінше қайталаймыз. 5-6 рет 3. «Арқан созу» Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жоғары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4 қимылды керісінше жасау. /6 рет қайталау/ 4. «Гүлдің ашылуы» Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың мен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет қайталау.) 5. «Тырна» Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгіп, орнында секіру. Сол аяқты /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан демді шығарады. Балаларды мадақтау	көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. 6-р «Иілгіштер» 2. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. 6 рет «Балапан қанатын қақты» 3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтақты жоғары-төмен көтеру, 6-р «Айнаны сұрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. 6-р «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. 6-р Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Балаларды мадақтау
--	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 23.12.2024	Сәрсенбі 25.12.2024	Жұма 27.12.2024
<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауды, допты қағып алуды, гимнастикалық орындық үстімен жүре алады. Оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Жалпы даму жаттығулары: 1) қолдары белде, басын алға, артқа, оңға, солға бұру: 2) Екі қолдарын айналдыру 4-рет алға қолды түзу ұстау, 4-рет артқа 3) Оң қол жоғарда, сол қол төменде 1,2 дегенде қолдарын артқа-алға сермеу, 3-4 дегенде ауыстыру.	<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты. Сапта жүру, аяқ ұшымен ирелеңдеп жүруді біледі. Қос аяқтап секіру, және қойылған заттардың арасынан «жыланша» ирелеңдеп еңбектей алады. ҰОҚ жүргізілу барысы Балалармен амандасу Жалпы даму жаттығулары: -бір тізбекпен қолды жоғары көтеріп жүру; -қолды белге қойып жүру. -баяу жүгіру. Бір тізбекпен кіріп, бір қатар сапқа тұрады. 1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, иықты кезек- кезек көтеру 3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру	<i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүруді біледі. ҰОҚ жүргізілу барысы Балалармен амандасу Тізені жоғары көтеріп жүгіру; - Өкшені жамбасқа лақтыра жүгіру; - Аяқтың басын алға сілтей жүгіру; - Оң, сол жақ пен қолды айналдыра жүгіру; - Артпен жүгіру; - Жай жүгіру; Жалпы даму жаттығулары: (жалаушалармен орындау): Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды айқастырып, бір – біріне тықылдату, төмен түсіру.

4) Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу,келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу. 5) Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. 6)Тізені жартылай бүгіп жүру: 7)Оң аяқпен секіріп жүру 8)Сол аяқпен секіріп жүру 9)2-кі аяқпен секіріп жүру Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы . 1.Допты қағып алу 2.гимнастикалық орындық үстімен жүру. Қимылды ойын: «Аққу- қаздар». 1.Ойын шартымен таныстыру. Қорытынды: Балаларды мадақтау.	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. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы . 1-Қос аяқтап секіру. 2.Қойылған заттардың арасынан «жыланша» ирелеңдеп еңбектеу. Қимылды ойын: « Аңшылар мен қояндар» Шарты: Балаларды қоян болып секіруге, аңшыдан қорғануға үйрету. Қорытынды: Балаларды мадақтау	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 (2рет). Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1.Қос аяқтап секіру. 2.Допты бір-біріне домалату Қимылды ойын: «Қасқырлар мен лақтар » Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу. Қорытынды: Балаларды мадақтау
---	--	---

«Тексерілді»

әдіскер _____

А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан 2024-Қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 30.12.2024	Сәрсенбі	Жұма 03.01.2025
Мақсаты. Жінішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді, доғалар астынан еңбектеп өте алады.. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап, иығына жазып жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары: /доппен, әуенмен/ Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз.		Мақсаты. Допты бір-біріне домалату, тақта үстімен жүріп өтуді, обручтан, обручка секіре алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Қол жанда жылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім:

Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Бауырсақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 6. Аяқтары алшақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп» 7. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/ Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.		Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Тартылу» 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу,аяқтың ұшымен тұру.3- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Өткеншек» 4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ. : «Шабыс» 6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.қ.: «Көңілді таяқша» 7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру.Еркін жүру.(бауларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. .
--	--	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі:Қаңтар 2025жыл

Дүйсенбі 06.01.2025	Сәрсенб 08.01.2025	Жұма 10.01.2025
Мақсаты.Гимнастикалық қабырға жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. басқа кішкентай қапшықтарды қойып ,заттарды аттап өте алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен аяқты айқастыра жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Қол жанда жиі және кең кадамдарды алмастыра жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу)	Мақсаты: Қимыл-қозғалысы белсенділігін артады Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүреді, допты бір-біріне төменнен лақтырып және қағып алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. /жалаушамен, әуенмен/ Б.қ.: «Қызыл -жасыл»	Мақсаты:Жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығу-ларын дұрыс жасай алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. қолдарымен ұстап, отырып тұрып шеңбер бойымен жүру Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: /орамалмен/

1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары <i>/таяқшамен/</i> Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. <i>/ 6 рет қайталау/</i> Б. қ.: «Күш жинау» 2. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайықшы» 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды. Таяқшаны «ескек» сияқты ұстап, еседі. Таяқшаны жоғары-төмен көтереді. <i>/6 рет қайталау/</i> Б.қ.: ««Атлет» 4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды, 1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, 2- тұрып қолды төмен түсіреді. 3- б.қ. (6 рет қайталау) Б.қ.: «Өрмелеу» 5. Аяқтарын алшық қою, таяқша жанында тік ұстайды. 1- 4 отырып қолдарын кезектестіріп таяқшаның басына дейін көтеріледі. 5- б.қ. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Құтқарушы таяқшасы» 6. Аяқтарын алшық қою, таяқша жанында жерде. 1 - екі қолмен таяқшаны ұстап, 2-3 серіппелі қимылмен отырып - тұру. 4- б.қ. (6 рет қайталау))	1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.қ. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жол бағдарлаушы» 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бұғу. 3- б.қ. 4- 5 сол жақ қа да қайталанады.	Б. қ.: «Мазактау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Маятник» 2. Аяқтары алшақ қойылған , орамал белде. 1- тік тұрып қолды алға, 2- екі жаққа, 3- жоғары көтеру, 4-6 кезекпен түсіреді. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: « Қаздар» Қортынды: Балаларды мадақтау.
--	--	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
 Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
 Балалардың жасы 3- жас
 Жоспардың құрылу кезеңі:Қаңтар 2025жыл

Дүйсенбі 13.01.2025	Сәрсенбі 15.01.2025	Жұма 17.01.2025
Мақсаты. Сапта жүру, белгі бойынша тоқтап жүру және жаттығу түрлерін орындай алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкпей түзу жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айқастыра жүгіру. Қол бүйірде аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары /орамалмен, әуенмен/ Б.қ.: «Өкпешіл»	Мақсаты. Еденде 10-20см қашықтыққа секіреді,гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүре алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.Табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру.Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: 1.Жалпы даму жаттығулары: /таяқшамен, бубенмен/ Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін	1. Мақсаты: Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп жүгіруді, гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүре алады. Кіріспе бөлімі: Балалармен амандасу «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. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Негізгі бөлім:

1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қозғалмалы иық» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары – төмен қозғау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. /6р/ Б.қ.: «Керілу» 4. Аяқтарын алшақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1- 3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.қ. /6 р қайт/ Б. қ.: «Диірмен» 5. Аяқтарын алшақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.қ./6 рет ./ Б.қ.: ««Қарлығаш» 6. Тік тұрып, ормалды белге қояды. 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады 4 - б.қ.(6-р) Б.қ.: «Ұшты, ұшты» 6. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. әр секірген сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау) Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.	айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Терезе» 3. Аяқтары алшақ қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты айқастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Атлет» 4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. 1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып 5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау). Б.қ.: «Велосипедші» 6. Аяқтарын алшақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру, Қорытынды: 4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. Доға астынан өту. 2. Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. Қимылды ойын: Торғайлар мен автомобиль	Жалпы даму жаттығулары: 1.Созылу.. Аяқты алшақ қою, обруч төменде,обручты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.5-6 рет. 2.Обручты екі қолмен омырауға ұстау. Оңға, солға бұрылып, қолды созу. 3.Отыру, обруч екі қолда төмен ұстау. Обручты жоғары көтеру, төмен екі өкшенің арасына түсіру, қайталау.5-6рет. 4. Аяқпен отыру. Обручты тік ұстау, оңға, солға қисаю. 5. Шалқадан жату.Обруч бастан жоғары. Аяқты тік ұстап, обручты тізеге тигізу. 6. Секіру. Обруч еденде, айнала секіру, адымдап орнында жүру, секіру. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1.Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіру 2.Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүру. Қимылды ойын: «Қарлығаш» Мақсаты: балаларды шапшандыққа әрі шыдамдыққа, ұйымшылдыққа үйрету. Қорытынды: Балаларды мадақтау.
---	--	---

«Тексерілді»

әдіскер _____

А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі:Қаңтар 2025жыл

Дүйсенбі 20.01.2025	Сәрсенбі 22.01.2025	Жұма 24.01.2025
Мақсаты. Тізбектеліп сапта жүру, қолды жоғары көтереіп-түсіріп жүруді, енді жатқан заттан секіре алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойыменжұптасып жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң	Мақсаты: Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүруді, екі сызықтың арасында тепе-теңдікті сақтауды біледі. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойыменжұптасып жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң	Мақсаты.Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеп, кубиктер арасымен жүгіре алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: (таяқшамен) Б.қ.: «Мысық оянды »

жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.:«Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет / Б.қ.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бүгу. Допты жерге тигізу./6 рет / Б.қ.: «Аққұтан» 6. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары	жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.:«Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады/6 рет/ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет / допты айнала секіре еңбектеу./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бүгу. Допты жерге тигізу./6 рет / Б.қ.: «Аққұтан» 6. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүру 2.Екі сызықтың арасында тепе-теңдікті сақтап	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./ 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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрылыс» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілу» 4. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.
--	---	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 27-31.01.2025 жыл

Дүйсенбі 27.01.2025	Сәрсенбі 29.01.2025	Жұма 31.01.2025
Мақсаты. Тізбектеліп сапта жүру, қолды жоғары көтереіп-түсіріп жүруді, еднде жатқан заттан секіре алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойыменжұптасып жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет	Мақсаты: Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүруді, екі сызықтың арасында тепе-теңдікті сақтауды біледі. , Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойыменжұптасып жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет	Мақсаты. Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеп, кубиктер арасымен жүгіре алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: (таяқшамен) Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай

қайталау/ Б.қ.:«Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет / Б.қ.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бүгу. Допты жерге тигізу./6 рет / Б.қ.: «Аққұтан» 6. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Еденде жатқан заттан секіру	қайталау/ Б.қ.:«Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады/6 рет/ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет / Б.қ.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бүгу. Допты жерге тигізу./6 рет / Б.қ.: «Аққұтан» 6. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүру 2.Екі сызықтың арасында тепе-теңдікті сақтап секір	созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрылыс» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілу» 4. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу 2.Кубиктер арасымен ирелеңдеп жүгір
--	--	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 03.02.2025	Сәрсенбі 05.02.2025	Жұма 07.02.2025
Қайталау. Мақсаты.Мақсаты.Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеп, кубиктер арасымен жүгіре алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: (таяқшамен)	Мақсаты. Жиектері шектелген тура жолақ бойымен жүруді,бір орыннан ұзындыққа секіру және лақтыру дағдыларын үйренеді. І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. (Жалаушамен) Б.қ.: «Желбіреді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 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.	Мақсаты:Еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіреді, гимнастикалық орындық үстімен жүре алады. І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы дамыту жаттығулар: «Қар кесегімен» жаттығу 1 Б.қ.: аяқ сәл алшақ , қол төмен. Қолды алға созып, қар кесегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. 4-5рет. Б.қ.: қолды жанына қойып тіреле, аяқты алшақ қойып, еденге отыру, қар кесегі еденде. 2.Б.қ.: Қолды жанына қойып тіреле, аяқты алшақ қойып, еденге отыру. О: Екі аяқпен қар кесегін қысып алып, жоғары

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./ 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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрылыс» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілу» 4. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын	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. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Қысқа секіртпемен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, Балалар көліктердің жүру бағытын, құстарды қорғау туралы түсінеді. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру	көтеру, «қар кесегі, міне» деу; Б.қ. оралу. 5-6рет. 3. . Б.қ.: н.қ., қолды жоғары көтеріп, қар кесегін бір-біріне алға, артқа қарй беру. 3-4рет. 4.Б.қ.: Аяқ сәл алшақ, қаршамен қол төмен. Қолды артта ұстап, қар кесегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. 4-5 рет. Тыныс алу жаттығуы Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Бастапқы қалыпқа келу. Қортынды. Балаларды мадақтау.
--	---	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 10.02.2025	Сәрсенбі 12.02.2025	Жұма 14.02.2025
Мақсаты. Өртүрлі бағытта жәй жүру және жүгіруді, еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіреді. доптарды себетке лақтыра алады. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. «Арқан бойлап жүруші» - еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру . 1 сапқа тұру. (сапқа тұрарда себеттен екі жалаушадан алу) 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақаш-ықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар:(Жалаушамен) Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай	Мақсаты.Құм салынған дорбашаны бастан асыра екі қолмен алға ,жоғары лақтырады, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан төмен түсе алады. І.Кіріспе бөлім. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру. «Сайқымазақ» - басты бұра жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й»	Мақсаты: Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіріп,. доға астынан нысанаға дейін еңбектей алады. І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Шеңбермен жүру. Қолды жоғары созайық, Шапалақты ұрайық. (қолды жоғары созып шапалақтап жүру) Кәне қолды жазайық, Қарлығашқа ұқсайық Жәй жүгіру. 4-қатарға сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1"Түсіріп алма»Б.Қ қазақша молдас құрып отыру, доп қолда.1.Допты жоғары көтеру, қолды бүгіп, бастан асыру.3.Допты жоғары көтеру.4.Б:Қ-қа келу. 4-5 рет қайталау. 2"Допты бастан асырып ұстау»Б:Қ тізерлеп

жасалады. /6-рет/ Б. қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған , жалаушалар жанға созу .Алға сәл адымдап, сол аяққа отырады, оң аяқ түзу артқа созылады, артқа - алға денемен шеңберлер жасау керек.. / 6 рет қай/ Б.қ.: «Қаз» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде тік тұрып, бүгілген аяқтың сирағынан ұстайды, жібереді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Аяқтарды қозғау» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде өкшені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында қарай адымдап жүру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде,. тік тұрады, 1- аяқтар бірге, қолдар төмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстап отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қоян» 6. Орнында тұрып аяқтың ұшымен жүгіруді секіру-мен ауыстыру /15-20 сек/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын іліндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.	сөзін айту. /6 рет қай/ Б. қ.: «Әткеншек» 2. - Аяқтары алшақ қойылған , орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады./ 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қу түлкі» 3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Түлкінің жүрісін салу. /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Шеңберлер» 4. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қояды, орамалды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырады, 1 - есебінде денені еңкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, Б.қ.: «Шегіртке» 6. Аяқты біріктіріп ұстау. Орамал белде оң және сол аяқпен секіру . /10-15секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру /орамалды себетке салу/ . «Қуғыншы» - 1.5-2 минут бойы үзіліссіз жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды төмен түсіреді, қолды кезекпен - кезек алмастырады, еркін дем алады . Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Құм салынған дорбашаны бастан асыра екі қолмен алға ,жоғары лақтыру 2.- Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан	отыру,доп төменде,көтермелеп қолды алдыға созу.2.Б-Қ-қа келу.3-4 рет қайталау. 3 «Құлау»Б-Қ аяқ иық кеңдігінде,қол доппен төменде.1 допты алға созып,оң аяқпен құлау.2.Б-Қ -қа келу. 4 «Еңкею»Б-Қ отыру аяқ алшақ,доп ұстағанқолды бүгіп,кеуде тұсында ұстау.Алға он(сол) аяққа шалу,қолды түзу ұстау.2.Б-Қ қа келу.6 рет қайталау. 5 Допты айнала жүгіру»Б-Қ н-т доп еденде.Белгі бойынша допты айналып,жүгіріп,тізерлеп отырып,алақанмен допты бір ұру.5 рет әр жаққа қайталау. Тыныс алу жаттығулары Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру. 2.Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа,ұйымшылдыққа үйрету. . Қортынды. Балаларды мадақтау.
---	---	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 17.02.2025	Сәрсенбі 19.02.2025	Жұма 21.02.2025
Мақсаты. Сапта жәй жүру және жүгіру дағдыларын, затты алысқа лақтыруды, секіру, жүгіру дағдыларын жасай алады. І.Кіріспе бөлім. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру. «Сайқымазақ» - басты бұра жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: /орамалмен, әуенмен/ Б.қ.: «Дөңгелек» 1. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қойып,	Мақсаты. Саты бойымен өрмелеу Жұптасып сапта жүру және жүгіру дағдыларын қаыптасып, 10-15см биіктіктен секіруге үйренеді 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 жаттығулар: 1. Б. қ. – аяқты алшақ қойып, қолды төменде, 1 - қолды алға созамыз. 2 - қолды жоғары көтереміз. 3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет) 3. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды белге қойып, «Сағаттың тілі» 1 - оңға иілеміз 2 - солға иілеміз	Мақсаты. Бағытты өзгерте отыра жүру, жүгіру. Биіктікке секіреді, кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүре алады. І.Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, жылжымалы кадаммен жанына, артқа жүру . Шеңбер бойымен аяқты артқа қарай жіберіп, түзу жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: /бубенмен/ Б.қ.: «Маса ұшты» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде.

орамалды алға созып, алақанды жұмып, білезікті, шынтақты, иықты қысу, айналдырады. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қанат» 2. Аяқ иық көлемінде, тік тұрып орамалды ішке қарата қолды жоғары көтеріп, артқа қарай түсіреді. /6 рет / Б.қ.: «Жіп орағыш» 3. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, орамалды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. / 6 рет / Б.қ.: «Тарсылдақ» 4. Тік тұрып, аяқты алға созады, оң аяқты жоғары көтеріп, аяқ астынан шапалақ соғады, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет / Б. қ.: «Орамалды ілу» 5. Аяқтарын алшақ қойып, тізе бүгу. Орамал төменде. Орнынан тұрып, орамалды жоғары көтеріп, орамалды ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Сайқымазақ» 6. Тік тұрып, орамалды жоғары көтеріп, аяқты алға қарай түзу лақтыра секіру . /10-15 секунд / Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. «Достар» - жұптасып жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: Ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымиып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.	Бірнеше рет қайталаймыз.(5 - 6 рет) 4. Б. қ. – аяқты алшақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет) 5. «Қарлығаш» болып ұшамыз 6. «Қоян» сияқты секіреміз. 7. Жай жүру, дем алу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). 2. Допты бір-біріне лақтырып қағып алу. Қимылды ойын: «Қасқыр - қақпан» ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау	Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қақпа» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. 1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалақтау . /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Күнге жетемін» 4. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар белде. 1- қолымызды екі жаққа созамыз. 2- өкшемізді көтеріп, қолымызды жоғары көтеремізде созыламыз. 3 -б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орныныан тұрып шапалақтайды. 3- б.қ. (6 рет қайталау) Б.қ.: «Биші аяқтар» 6. Аяқтарын біріктіру, қолдар белде. 1- оң аяқты жанға созу, 2- б.қ.; 3-сол аяқты жанға созу, 4- б.қ.; /6 рет қайталау./ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Орнынан биіктікке секіру 2. Кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру Қимылды ойы
--	---	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 24.02.2025	Сәрсенбі 26.02.2025	Жұма 28.02.2025
Мақсаты. Заттар арасымен өту, қимыл-қозғалысы белсенділігін дамыту жаттығуларын орындай алады ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. «Пингвин» - табанның ішкі жақтарымен қысқа және алысқа қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру. Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшаман Б.қ.: «Сағаттар»	Мақсаты. Гимнастикалық орындық үстінен жүруді, доға астынан допты домалатып өтуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Лентамен Б.қ.: «Басты айналдыру»	Мақсаты: Кеглилер арасымен допты көтеріп жүруді, бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіруді біледі. Оқу қызметінің барысы: Балалар бой-боймен бір қатарға сапқа тұрады. Сәлемдесу. Біздер тату баламыз, Ұландардай боламыз. (Тізені көтеріп, қолды жанға ұстап жүру) 1,2,3-жоғары қолды созамыз, Бір жолмен жүре аламыз. (Қолды жоғары көтеріп жүру). Гүл-гүл жайнап жанамыз, Күндей нұрды шашамыз (Баяу жүгіру) Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық бұлшықет-теріне арналған жаттығулар: «Тербелу» Бастапқы қалыпқа тұрады, аяқ арасы алыс,

1. Аяқтары алишақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алишақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламалар» 3. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны жоғары созу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай иілу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Күш жинау» 4. Аяқтар алишақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Мотоцикл жүргізу» 5. Аяқтарын алишақ қою, таяқша кеуде тұсында; мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту. Бір орында жүру. (15-20 секунд). Қорытынды: бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ . Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алишақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Батапқы қалыпқа келу.	1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде.тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет қайталау./ Б.қ.: «Жоғарыда-төменде» 4. Аяқтарын алышқ қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Балерина» 6. Аяқтарын біріктіру. Ленталар жанда. 1- оң аяқты оң жаққа көтеру, сол қолды жоғары көтеру. 2- б.қ. 3- сол аяқты сол жаққа көтеу, оң	қол төменде болады. Қолдарды жоғары көтереді. Екі жанға, оңға тербеледі. Солға тербеледі. Б;Қ Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Бағыттаушы» Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде. Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру. Алға созу. «Жиырылу-ашылу» Б.қ..аяқ арасы алишақ, қол төменде. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу. Екі қолды жанға созу. Б.қ.келу. 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.:тік тұру, қол төменде. Екі қолды кеуде тұсына әкеліп, тізені бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлді жанға созу. Б.қ.келу. Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі» Негізгі қимыл жаттығулары: 1.Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру 2.Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру
---	---	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
 Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
 Балалардың жасы 3- жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз 2025жыл

Дүйсенбі 03.03.2025	Сәрсенбі 05.03.2025	Жұма 07.03.2025
Мақсаты: Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіруді, допты қос қолдап лақтыруды біледі.. 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. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары құралсыз Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау» 1. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту/6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қарлығаш ұшты» 2. Аяқтары ашақ қойылған, қолдарын жан-жаққа созып, құстың ұшу қимылын жасау.	Мақсаты. Жалпақ тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді біледі. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Құстар ұшты» 1. Аяқты ашақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чип- чирик» деп айту. Б.қ.: «Мотор» 2. Аяқты ашақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңселек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүлдің ашылуы»	Мақсаты. Тақтай үстіне шығу және бойымен жүреді, қимыл үйлесімділігін жасай алады. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. Кіріспе Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/1саптан 4 лекке (колонна) тұру.Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /4-рет қайталау./ 2. Аяқтары ашақ қойылған, оң қолдағы

«Ұшты-ұшты» сөзін айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Жел соқты» 3. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар жоғарыда, оңнан - солға, солдан- оңға иілу. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Шапалақ» 4. Аяқтарын ашақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. «Шапалақ» деп айту. 6 рет Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру, 2. допты қос қолдап лақтыру Қимылды ойын «Күн мен жаңбыр» Ойын шарты: Балалардың алаңның бір шетінен немесе бөлмеге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды. Қорытынды: Адымдап шеңбер бойы жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Қимыл – қозғалыс жаттығуы	3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (6- рет) Б. қ.: «көңілді пингвин» 4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15/ Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.. Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» Мақсаты: балалардың қимыл-қозғалыс, бақылағыштығын дамыту Қорытынды: Шеңбер бойы маршпен жүру. «Құлынишақ» - тізені жоғары көтере жүгіру.	лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5р/ 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл ашақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды.5р 4.Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұғу және жазу керек.6 р 5. Аяқтарын ашақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». Сапқа 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 ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 10.03.2025	Сәрсенбі 12.03.2025	Жұма 14.03.2025
Мақсаты: Скамейка үстінен жүруді, құм салынған қапшықты басқа қойып жүре алады. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүруекі жалауша алып, шеңберге тұру. Негізгі бөлім: 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 ашақ қойылған, жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыр»	Мақсаты. Үлкен допты алысқа лақтырады, кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүре алады. 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. 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.	Мақсаты: Допты бір-біріне домалату, негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларын жасай алады. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. Кіріспе Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /4-рет қайталау./ 2. Аяқтары ашақ қойылған, оң қолдағы

3. Аяқты алиақ қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламағайлар» 4. Аяқты алиақ қоямыз. Жалаушалар белде. Алдыға қарай еңкею, артқа шалқаю. /6 рет қайталау Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алиақ қою, жалауша төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қимылды ойын: «Мысық тышқан» Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау. Қортындылау Сұрақ-жауап	Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» 3.Аяқтар алиақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау./6 рет / Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хон» деп айту. /6 рет / Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. . Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. ,	лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5р/ 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алиақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды.5р 4.Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұғу және жазу керек.6 р 5. Аяқтарын алиақ қою, ленталар жанда; 8-рет маршипен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». Сапқа 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 ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 17-19.03.2025 жыл

Дүйсенбі 17.03.2025	Сәрсенбі 19.03.2025	Жұма
Мақсаты: Доға астынан еңбектеп өтуді, сапта тізбектеліп жүру, жыланша ирелеңдеп жүруді біледі. ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру. Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1.«Торғай ұшты» Аяқты ашақ қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру 2.«Баспалдақ» Аяқты ашақ қоямыз, қолымыз жанда, 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 иыққа, 5-6 жоғары созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз. Керісінше	Мақсаты. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп өтуді, обручтан обручқа секіруді жасай алады. Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. денені тік ұстап секірмелі жүгіріс . табанның ішкі жақтарымен қысқа және ашақ қадаммен жүру. Саптан 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары «Күн- түн» 1. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. 6-р «Иілгіштер» 2. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз,	

қайталаймыз. 5-6 р 3. «Арқан созу» Аяқты алиақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жоғары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4 қимылды керісінше жасау. /6 рет қайталау/ 4. «Гүлдің ашылуы» Аяқтары алиақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет қайталау.) 5. «Тырна» Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгіп, орнында секіру. Сол аяқты /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан демді шығарады. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Қимылды ойын: «Мысық тыиқан» Ойын шартымен таныстыру. Қорытынды: Сұрақ – жауап Балаларды мадақтау	3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. 6 рет «Балапан қанатын қақты» 3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6-шынтақты жоғары-төмен көтеру, 6-р «Айнаны сұрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. 6-р «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алиақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. 6-р Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Қорытынды: шеңбер бойы жүру. Қатарға тұру	
--	---	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 24.03.2025	Сәрсенбі 26.03.2025	Жұма 28.03.2025
Мақсаты. Шектелген кеңістікте жіңішке лента бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді, биіктіктен қос аяқпен секіруді біледі. ҰОҚ өтілу барысы Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары: /доппен, әуенмен/ Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз.	Мақсаты: Шектелген кеңістікте жіңішке лента бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді, биіктіктен қос аяқпен секіруді біледі. ҰОҚ өтілу барысы Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары: /доппен, әуенмен/ Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда.	Мақсаты: Доганың астынан еңбектен өтуді, жиектері шектелген тура жолақпен жүруді біледі. I. Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, жүреді, қолды жанға созып, жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: (жалаушамен) «Тербелу» Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. «Бағыттаушы» Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдағы жалаушаларды жоғары көтеру, алға

Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Бауырсақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 6. Аяқтары алшақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп» 7. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/	Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/	созу. б) екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкелу. в) екі қолды жанға созу. г) б.қ.келу. «Ұшамыз, қонамыз» митіуифчв Б.қ: 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» Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Доғаның астынан еңбектеп өту 2.жиектері шектелген тура жолақпен жүру Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр жаққа лақтырады.
--	--	---

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 02.04.2025	Сәрсенбі 04.04.2025	Жұма 06.04.2025
Мақсаты: Доғаның астынан еңбектеп өтуді, жиектері шектелген тура жолақпен жүруді біледі.. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, жүреді, қолды жанға созып, жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: (жалаушамен) «Тербелу» Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. «Бағыттаушы» Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдағы жалаушаларды жоғары көтеру, алға созу. б) екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкелу.	Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен өрмелейді. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыра алады.. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту 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 тізде тізені ішке (сыртқа) айналдыру -БҚ. Тізе бірге оңға (солға) айналдыру -БҚ. Оң аяқпен, сол аяқпен, екі аяқпен орнында	Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен өрмелейді. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыра алады. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу(нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту 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)

в) екі қолды жанға созу. г) б.қ.келу. «Ұшамыз, қонамыз» митіуіфчв Б.қ: 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» Бастапқы қалыпқа келу. . Балаларды мадақтау.	секіру. Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. . Қортынды Сұрақ-жауап Балаларды мадақтау	<i>айналдыру.</i> -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. Қортынды Сұрақ-жауап :Балаларды мадақтау
--	---	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 07.04.2025	Сәрсенбі 09.04.2025	Жұма 11.04.2025
Мақсаты. Допты қақпаға домалатуды біледі. Қос аяқтап кедергілерден арасымен секіре алады. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3. Б.қ. келу. 4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5. Б.қ. келу. Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2. Тұру. 3. Б.қ. келу.	Мақсаты. Допты қақпаға домалатуды біледі. Қос аяқтап кедергілерден арасымен секіре алады. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3. Б.қ. келу. 4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5. Б.қ. келу. Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2. Тұру. 3. Б.қ. келу. 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:	Мақсаты. Қатар жатқан қос лентадан секіреді, Допты бір –біріне домалата алады. ҰОҚ өтілу барысы: Кіріспе Бөлім. Амандасу. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойы ауыстырмалы қадаммен жүру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/ 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек

3.Аяқ бұлышықеттеріне арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшақ; -текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). : Балаларды мадақтау	Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.қ. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшақ; -текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). Балаларды мадақтау	жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/ 3. Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет) 4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсатып, орнында секіру. /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту. . Қимылды ойын:Кегіліді соқ. Бастапқы қалыпқа келу. Қортынды Балаларды мадақтау.
--	--	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 14-18.04.2025 жыл

Дүйсенбі 14.04.2025	Сәрсенбі 16.04.2025	Жұма 18.04.2025
Мақсаты. Қатар жатқан қос лентадан секіреді, Допты бір –біріне домалата алады. ҰОҚ өтілу барысы: Кіріспе Бөлім. Амандасу. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойы ауыстырмалы қадаммен жүру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/ 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/ 3. Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет) 4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру.	Ресурстар: Доп, гимнастикалық қабырға. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жаппай бақылау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1) қолдары белде, басын алға, артқа, оңға, солға еңкейтіп жүру: 2) Екі қолдарын айналдыру 4-рет алға қолды түзу ұстау, 4-рет артқа 3) Оң қол жоғарда, сол қол төменде 1,2 дегенде қолдарын артқа-алға сермеу, 3-4 дегенде ауыстыру. 4) Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға	Ресурстар: Доп, гимнастикалық қабырға. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жаппай бақылау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1) қолдары белде, басын алға, артқа, оңға, солға еңкейтіп жүру: 2) Екі қолдарын айналдыру 4-рет алға қолды түзу ұстау, 4-рет артқа 3) Оң қол жоғарда, сол қол төменде 1,2 дегенде қолдарын артқа-алға сермеу, 3-4 дегенде ауыстыру. 4) Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу, келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу.

5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсатып, орнында секіру. /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту. Қимылды ойын:Кегіліді соқ. Бастапқы қалыпқа келу. Қортынды Балаларды мадақтау.	сермеу,келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу. 5) Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. 6)Тізені жартылай бүгіп жүру: 7)Оң аяқпен секіріп жүру 8)Сол аяқпен секіріп жүру 9)2-кі аяқпен секіріп жүру Тыныс алу жаттығуы шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Қортынды. Балаларды мадақтау	5) Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. 6)Тізені жартылай бүгіп жүру: 7)Оң аяқпен секіріп жүру 8)Сол аяқпен секіріп жүру 9)2-кі аяқпен секіріп жүру Тыныс алу жаттығуы шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Балаларды мадақтау. .
---	--	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 21.04.2025	Сәрсенбі 23.04.2025	Жұма 25.04.2025
Мақсаты. Бірқалыпты жеңіл секіруді үйренеді. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді, құрсаудан еңбектеп өте алады. Оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Жалпы даму жаттығулары: 1) қолдары белде, басын алға, артқа, оңға, солға бұру: 2) Екі қолдарын айналдыру 4-рет алға қолды түзу ұстау, 4-рет артқа 3) Оң қол жоғарда, сол қол төменде 1,2 дегенде қолдарын артқа-алға сермеу, 3-4 дегенде ауыстыру. 4) Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға	Мақсаты. Құрсаудан еңбектеп өтеді, бір және екі қолмен допты еденге ұра алады Оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Жалпы даму жаттығулары: 1) қолдары белде, басын алға, артқа, оңға, солға бұру: 2) Екі қолдарын айналдыру 4-рет алға қолды түзу ұстау, 4-рет артқа 3) Оң қол жоғарда, сол қол төменде 1,2 дегенде қолдарын артқа-алға сермеу, 3-4 дегенде ауыстыру. 4) Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу, келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу.	Мақсаты: Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өте алады. Ресурстар: Арқан, жіптер Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, I. Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. «Топтастыру» әдісі 3 қатарға сапқа тұру. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Құралсыз. Б.қ қол төмен 1. Қол жоғары көтеріп, шапалақтау. (5-6 рет)

сермеу,келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу. 5) Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. 6)Тізені жартылай бүгіп жүру: 7)Оң аяқпен секіріп жүру 8)Сол аяқпен секіріп жүру 9)2-кі аяқпен секіріп жүру Қорытынды: Балаларды мадақтау.	5) Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. 6)Тізені жартылай бүгіп жүру: 7)Оң аяқпен секіріп жүру 8)Сол аяқпен секіріп жүру 9)2-кі аяқпен секіріп жүру . Қимылды ойын: «Аққу- қаздар». 1.Ойын шартымен таныстыру. .Қорытынды: Балаларды мадақтау.	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 Өнім арқылы саралау, блум таксонмиясы, бала үні, тікелей бақылау. Қимылды ойын: «Құстар» Ойын шартымен таныстыру. .Балаларды мадақтау
--	---	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 21.04.2025	Сәрсенбі 23.04.2025	Жұма 25.04.2025
Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді үйренеді. Ресурстар: Сылдырмақтар, тақырып бойынша жолдар түрі. ҰОҚ өтілу барысы Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. «Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау II. Жалпы дамыту жаттығулары. Сылдырмақпен Негізгі бөлім: Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай,	Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді үйренеді. Ресурстар: Сылдырмақтар, тақырып бойынша жолдар түрі. ҰОҚ өтілу барысы Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. «Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау II. Жалпы дамыту жаттығулары. Сылдырмақпен Негізгі бөлім: Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай,	Мақсаты. Алға жылжи отырып секіруді біледі. Әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады. Ресурстар: Таяқшалар, шеңбер, доптар.. Ұйымдастыру кезеңі. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен жай жүру Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы дамытушы жаттығулар: (таяқшалар) 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 қай/

төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ 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- р Б. қ.: «көңілді пингвин» 4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15секунд/ 4 к моделі, бала үні Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Қимылды ойын: Сұр қоян жуынады. Мақсаты: Қимыл қозғалыс қабілеттерін арттыру, тілдерін дамыту, ептілікке тәрбиелеу. Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау. Қортынды Балаларды мадақтау.	төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ 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- р Б. қ.: «көңілді пингвин» 4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15секунд/ 4 к моделі, бала үні Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Қимылды ойын: Сұр қоян жуынады. Мақсаты: Қимыл қозғалыс қабілеттерін арттыру, тілдерін дамыту, ептілікке тәрбиелеу. Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау. Қортынды Балаларды мадақтау.	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. /6 рет / Б.қ.: «Шалтай-балтай» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайт/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары:шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Өнім арқылы саралау, жанама бақылау, бала үні. Қимылды ойын:Ұшты ұшты ойыны Мақсаты: Ойын бастаушы айнала отырған ойыншы-ларды жаңылыстыру үшін тез тез ұшатын және ұшпайтын заттарды араластыра айтып отырады. 4К моделі, бала үні, жаппай бақылау. Балаларды мадақтау
--	--	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ

Топ ортаңғы топ «Күншуақ»

Балалардың жасы 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір-Мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 28.04.2025	Сәрсенбі 30.04.2025	Жұма 02.05.2025
Мақсаты. Алға жылжи отырып секіруді біледі. Әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады. Ұйымдастыру кезеңі. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен жай жүру Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы дамытушы жаттығулар: (таяқшалар) Негізгі бөлім: Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай	Мақсаты. Сапта жәй жүру және жүгіру. тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын түсінеді. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. /жалаушамен, әуенмен/ Б.қ.: «Қызыл -жасыл»	Мақсаты. Сапта жәй жүру және жүгіру. тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын түсінеді. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. /жалаушамен, әуенмен/ Б.қ.: «Қызыл -жасыл»

созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қай/ 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. /6 рет / Б.қ.: «Шалтай-балтай» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайт/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Өнім арқылы саралау, жанама бақылау, бала үні. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1.Допты жоғары лақтыру 2.Шеңберден шеңберге секіру. Өнім арқылы саралау, сыни ойлау,Блум таксономиясы, жаппай бақылау.	1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.қ. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жол бағдарлаушы» 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бүгу. 3- б.қ. 4- 5 сол жақ қа да қайталанады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы» 3. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Барабан» 4. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде тұсында, жалаушамен «барабанды» кезек соғу. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жұлдызша» 5. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Отыр-тұр» 6. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді жалауша» 7. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Қорытынды:	1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.қ. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жол бағдарлаушы» 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бүгу. 3- б.қ. 4- 5 сол жақ қа да қайталанады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы»
--	---	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 05.05.2025	Сәрсенбі	Жұма
Дене шынықтыру. Мақсаты. Бірқалыпты жеңіл секіруді үйренеді. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүре алады. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) 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 қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 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.к.: «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. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Бірқалыпты жеңіл секіру 2. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Балалар жүру жүгіру және қорғану түрлерін үйренеді.: Балалар көліктердің жүру бағытын, құстарды қорғау туралы түсінеді. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.		
--	--	--

«Тексерілді»
әдіскер _____
А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: **Мамыр 2025 жыл**

Дүйсенбі 12.05.2025	Сәрсенбі 14.05.2025	Жұма 16.05.2025
Мақсаты. Бірқалыпты жеңіл секіруді үйренеді. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүре алады. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) 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 қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 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	Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүре алады. Алға жылжи отырып секіру, әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыруды біледі. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: «Күн- түн» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. «Иілгіштер» 2. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. «Балапан қанатын қақты»	Мақсаты. Сапта жәй жүру және жүгіру. тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын түсінеді. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. /жалаушамен, әуенмен/ Б.қ.: «Қызыл -жасыл» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде

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. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Бірқалыпты жеңіл секіру 2. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Балалар жүру жүгіру және қорғану түрлерін үйренеді. Балалар көліктердің жүру бағытын, құстарды қорғау туралы түсінеді. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру	3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6-шынтақты жоғары-төмен көтеру, «Айнаны сүрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сүрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүру 2. Допты қос қолмен лақыру Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру.. Қортынд Балаларды мадақтау	тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.қ. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жол бағдарлаушы» 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бұту. 3- б.қ. 4- 5 сол жақ қа да қайталанады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы»
--	--	--

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 19.05.2025	Сәрсенбі 21.05.2025	Жұма 23.05.2025
Мақсаты. Бірқалыпты жеңіл секіруді үйренеді. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүре алады. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Желбіреді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 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	Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүре алады. Алға жылжи отырып секіру, әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыруды біледі. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: «Күн- түн» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. «Иілгіштер» 2. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. «Балапан қанатын қақты»	Мақсаты. Сапта жәй жүру және жүгіру. тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын түсінеді. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. /жалаушамен, әуенмен/ Б.қ.: «Қызыл -жасыл» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл

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. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Бірқалыпты жеңіл секіру 2. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Балалар жүру жүгіру және қорғану түрлерін үйренеді. Балалар көліктердің жүру бағытын, құстарды қорғау туралы түсінеді. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру	3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6-шынтақты жоғары-төмен көтеру, «Айнаны сүрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сүрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүру 2. Допты қос қолмен лақыру Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру.. Қортынд Балаларды мадақтау	жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.қ. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жол бағдарлаушы» 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бұгу. 3- б.қ. 4- 5 сол жақ қа да қайталанады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы»
--	--	---

«Тексерілді»
 әдіскер _____
 А.А.Утешева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балапан» МДҰ
Топ ортаңғы топ «Күншуақ»
Балалардың жасы 3- жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 26.05.2025	Сәрсенбі 28.05.2025	Жұма 30.05.2025
<i>Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді үйренеді.</i> Ресурстар: Сылдырмақтар, тақырып бойынша жолдар түрі. ҰОҚ өтілу барысы Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. «Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау II. Жалпы дамыту жаттығулары. Сылдырмақпен Негізгі бөлім: Б.қ.: «Торғай ұшты»	<i>Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді үйренеді.</i> Ресурстар: Сылдырмақтар, тақырып бойынша жолдар түрі. ҰОҚ өтілу барысы Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. «Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау II. Жалпы дамыту жаттығулары. Сылдырмақпен Негізгі бөлім:	<i>Мақсаты. Алға жылжи отырып секіруді біледі. Әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады.</i> Ресурстар: Таяқшалар, шеңбер, доптар.. Ұйымдастыру кезеңі. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен жай жүру Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы дамытушы жаттығулар: (таяқшалар) Негізгі бөлім: Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай

1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ 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- р Б. қ.: «көңілді пингвин» 4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15секунд/ 4 к моделі, бала үні Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Қимылды ойын: Сұр қоян жуынады. Мақсаты: Қимыл қозғалыс қабілеттерін арттыру, тілдерін дамыту, ептілікке тәрбиелеу. Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау. Қортынды Балаларды мадақтау.	Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ 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- р Б. қ.: «көңілді пингвин» 4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15секунд/ 4 к моделі, бала үні Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Қимылды ойын: Сұр қоян жуынады. Мақсаты: Қимыл қозғалыс қабілеттерін арттыру, тілдерін дамыту, ептілікке тәрбиелеу. Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау. Қортынды Балаларды мадақтау.	созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қай/ 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. /6 рет / Б.қ.: «Шалтай-балтай» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайт/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары:шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Өнім арқылы саралау, жанама бақылау, бала үні. Қимылды ойын:Ұшты ұшты ойыны Мақсаты: Ойын бастаушы айнала отырған ойыншы-ларды жаңылыстыру үшін тез тез ұшатын және ұшпайтын заттарды араластыра айтып отырады. 4К моделі, бала үні, жаппай бақылау. Балаларды мадақтау
---	---	--