

Бекітемін
«Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК
менгерушісі
Қ. Д. Бактыбаева
2025 жыл

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары
және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу
бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған
дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

«Балапан» мектепалды даярлық тобы

БЕКІТЕМІН
«Балбөбек» бөбекжайы»
КМҚК меңгерушісі
Қ.Бақтыбаева
« 02 » 09 2025ж

**Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушысының ҰІӨ кестесі
2025-2026 оқу жылы**

№	Топтар	Ұйымдастырылған іс-әрекет					
		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	ҰІӨ ұзақтығы
1	«Жұлдызай» кіші топ		$10^{00}-10^{15}$	$10^{00}-10^{15}$		$10^{00}-10^{15}$	10-15 мин.
2	«Қарлығаш» кіші топ		$10^{00}-10^{15}$	$10^{00}-10^{15}$		$10^{00}-10^{15}$	10-15 мин.
3	«Ақбота» ортаңғы топ		$10^{20}-10^{40}$		$10^{20}-10^{40}$	$10^{20}-10^{40}$	15-20 мин.
4	«Құлпынай» ортаңғы топ	$9^{45}-10^{05}$		$9^{45}-10^{05}$	$9^{10}-9^{30}$		15-20 мин.
5	«Күншуақ» ересек топ		$9^{10}-9^{30}$	$10^{10}-10^{30}$		$9^{45}-10^{05}$	20-25 мин.
6	«Құлыншак» ересек топ		$9^{40}-10^{05}$		$9^{40}-10^{05}$	$10^{10}-10^{35}$	20-25 мин.
7	«Бөбек» ересек топ	$9^{10}-9^{40}$		$9^{10}-9^{40}$		$9^{10}-9^{40}$	20-25 мин.
8	«Балапан» мектепалды тобы	$10^{10}-10^{35}$		$10^{40}-11^{05}$		$10^{40}-11^{05}$	25-30 мин.

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01-05 Қыркүйек 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	«Денемізді шынықтырамыз» ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру және түсіру; қолды арқасына апару; саусақтарды бүгу-жазу. Негізгі қимыл: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру; бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығу: Әуен ырғағымен қол сермеу, аяқпен адымдау. Ұлттық ойын: «Ақсерек – көксерек».	«Шымыр бала – дені сау» ЖДЖ: Қолды иыққа қою, айналдыру; қолды жанға созып, алға еңкею; аяқ ұшына көтерілу. Негізгі қимыл: Аяқтың ұшымен жүру; екі-екіден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығу: Әуен ырғағымен алақан соғу, тізені көтеріп жүру. Ұлттық ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш». Мәдени-гигиеналық дағды: Тіс тазалау әдетін бекіту.	«Жүгіреміз, ойнаймыз» ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, кезекпен жанға түсіру; белге қою; денені оңға-солға бұру. Негізгі қимыл: Тізені жоғары көтеріп жүру; белгі бойынша бағытты өзгерту. Ырғақтық жаттығу: Әуен ырғағымен орындарында адымдап жүру. Ұлттық ойын: «Соқыр теке». Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақтан соң ауызды шаю.
-----------------------	--	---	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 08-12 Қыркүйек 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	«Көңілді қимылдар» ЖДЖ: Қолды желкеге қою; қолды кезекпен жоғары көтеру; қолды жанға сермеу. Негізгі қимыл: Заттардың арасымен жүру; қосалқы қадаммен жүру. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен қолды жан-жаққа созу. Ұлттық ойын: «Алтыбақан». Мәдени-гигиеналық дағды: Асханада тәртіп сақтау. дем алу).	«Жеңіл қимыл – сергек көңіл» ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды ашу-жұму; иықты көтеру-түсіру. Негізгі қимыл: Жіптен аттап жүру; саппен жүру. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен жеңіл секіру. Ұлттық ойын: «Қарлығаш». Мәдени-гигиеналық дағды: Қол орамалды пайдалану. Сауықтыру шарасы: «Бұлтты үрлеу» (ауызбен ұзақ дем шығару).	«Жылдам әрі епті болайық» ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру; белді айналдыру; тізені бұгу. Негізгі қимыл: Белгі бойынша тоқтап, шашырап жүру. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен тез адымдау. Ұлттық ойын: «Желмен жарыс». Мәдени-гигиеналық дағды: Шашты таза ұстау. Сауықтыру шарасы: «Құсша тыныс алу» (қолды жайып, дем алу-шығару).
-----------------------	---	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 15-19 Қыркүйек 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	«Ұлттық ойындар әлемінде» ЖДЖ: Қолды жоғары созу; қолды жанға жазу; алақанды айналдыру. Негізгі қимыл: Тізені жоғары көтеріп жүру; секіргішпен жаттығу. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен қол шапалақтау, аяқ ұшымен секіру. Ұлттық ойын: «Арқан тарту». Мәдени-гигиеналық дағды: Киіміне күтім жасау.	«Көңілді сап» ЖДЖ: Қолды кеудеге қою, жанға сермеу; иықпен айналдыру. Негізгі қимыл: Кегль арасымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Әуенге қосылып, адымдау. Ұлттық ойын: «Орныңды тап». Мәдени-гигиеналық дағды: Қоғамдық жерде тәртіп сақтау. Сауықтыру шарасы: «Желкенді үрлеу» (ұзақ дем шығару).	«Әуенді қимылдар» ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, алақан соғу; қолды кезекпен алға созу. Негізгі қимыл: Тізені бүгіп жүру; белгі бойынша бұрылу. Ырғақтық жаттығу: Әуен ырғағымен қимылды қайталау. Ұлттық ойын: «Қол ұстасып шеңберге тұр». Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақ алдында үстел басына дұрыс отыру. Сауықтыру шарасы: «Шаңырақ көтеру» (қолды жоғары созып, терең дем алу).
------------------------------	---	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 22-26 Қыркүйек 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	«Кедергіден өтеміз» ЖДЖ: Қолды жоғары созу; қолды жанға жайып айналдыру. Негізгі қимыл: Кедергіден аттап өту; жіптен секіру. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен секіру. Ұлттық ойын: «Кедергіден өт». Мәдени-гигиеналық дағды: Тазалықты сақтау. Сауықтыру шарасы: «Толқынды сезу»	«Қимыл ойлап табамыз» ЖДЖ: Қолды жанға созу; белге қою; оңға-солға бұрылу. Негізгі қимыл: Балалар өздері құрал таңдап жаттығу жасайды. Ырғақтық жаттығу: Әуенге сәйкес еркін қимылдар. Ұлттық ойын: «Өз ойыныңды құр». Мәдени-гигиеналық дағды: Қасықты дұрыс ұстау. Сауықтыру шарасы: «Құстарша қанат қағу» (қолмен сермеу, дем алу)	«Салауатты өмір салты» ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, жанға созу; денені алға еңкейту. Негізгі қимыл: Саппен жүру; қосалқы қадам жасау. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен қол сермеу, аяқ ұшымен жүру. Ұлттық ойын: «Асық ату». Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақтан кейін қол-ауызды жуу. Сауықтыру шарасы: «Күнге қараймыз» (басын көтеріп, терең дем алу).
------------------------------	---	---	--

	(қолды жайып, дем алу-шығару).		
--	--------------------------------	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29-02 Қазан 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, алақанмен шапалақ соғу. Негізгі қимылдар: Түзу сызық бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтау. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: «Қошақаным» әніне қол қимылдарын орындау. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» — ептілікке, қимылға баулу. Салауатты өмір салты: Күнделікті таңертеңгілік жаттығудың маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды дұрыс жуу, сабынды пайдалану.	Кіріспе бөлім: Қолды жан-жаққа созып, шеңбер бойымен айналдыру. Негізгі қимылдар: Екі қол белде, аяқпен жоғары адымдап жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Ән әуеніне қосылып қолмен және аяқпен қимыл жасау. Қимылды ойын: «Тақия тастамақ». Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтану ережелерімен таныстыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас алдында қолды жуу.	Кіріспе бөлім: Тізені көтеріп, қолды жоғары созу. Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, тепе-теңдік сақтау. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әуен ырғағына сай секіру. Қимылды ойын: «Қояндар жарысы» (секіріп жету). Салауатты өмір салты: Таза ауада серуендеудің пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Киім мен аяқ киімді таза ұстау.
------------------------------	---	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 06-10 Қазан 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Кіріспе бөлім: Қолды кеудеге қойып, оңға-солға бұрылу. Негізгі қимылдар: Төсенішке отырып, аяқ ұшын созу, табанды бұгу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық әуенге қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Сақина салу». Салауатты өмір салты: Дұрыс дем алу және тыныс алу жаттығулары. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа сермеу. Негізгі қимылдар: Саты	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа сермеу. Негізгі қимылдар: Саты таяқшалары бойымен жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: «Қара жорға» би элементтері. Қимылды ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш». Салауатты өмір салты: Көкөніс пен жемістердің денсаулыққа пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Шашты тарау, сырт келбетті күту.	Кіріспе бөлім: Қолды белде ұстап, оңға-солға иілу. Негізгі қимылдар: Жерге қойылған доптардан аттап өту. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әнге қосылып қол шапалақтау. Қимылды ойын: «Арқан тартыс». Салауатты өмір салты: Дене шынықтырудың пайдасы туралы әңгіме. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды өз бетімен сабындап жууға үйрету.
-----------------------	--	---	---

	таяқшалары бойымен жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: «Қара жорға» би элементтері. Қимылды ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш». Салауатты өмір салты: Көкөніс пен жемістердің денсаулыққа пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Шашты тарау, сырт келбетті күту.		
--	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 13-17 Қазан 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алақанды бір-біріне тигізу. Негізгі қимылдар: Қосалқы қадаммен жүру, оңға-солға бұрылу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкаға еркін қимылдар жасау. Қимылды ойын: «Қарлығаш». Салауатты өмір салты: Күн тәртібін сақтау, ұйқының маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Киімдерді жинақы ұстау.	Кіріспе бөлім: Қолды белге қойып, тізені бүгіп жазу. Негізгі қимылдар: Екі қолды алға созып, отырып-тұру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық әуенге қимылдарды қайталау. Қимылды ойын: «Қаздар мен қасқырлар». Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтанудағы су ішудің орны. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жеке орамалды пайдалану.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа ашу. Негізгі қимылдар: Бір аяқпен секіріп жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әннің ырғағына қолмен, аяқпен би қимылы. Қимылды ойын: «Қол ұстасып шеңберге тұру». Салауатты өмір салты: Дұрыс дем алу, таза ауаның пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Дәретханаға барғаннан кейін қолды жуу.
------------------------------	---	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 20-24 Қазан 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары, төмен сермеу. Негізгі қимылдар: Арқан бойымен бір қырымен жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әнге қосылып, қол-аяқпен шеңбер құру. Қимылды ойын: «Көңілді шеңбер». Салауатты өмір салты: Үнемділікке баулу, артық тәтті жеуден сақтандыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Шыныаяқ пен қасықты дұрыс ұстау.	Кіріспе бөлім: Қолды кеудеге қойып, еңкею, арқаға арналған жаттығулар. Негізгі қимылдар: Допты қолмен жоғары лақтыру және қағып алу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әуенге сәйкес қадамды жылдамдату. Қимылды ойын: «Көршіні тап». Салауатты өмір салты: Дұрыс жүріс-тұрыс мәнері. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тырнақты таза ұстау.	Кіріспе бөлім: Қолды белге қойып, қолды жоғары және төмен қозғау. Негізгі қимылдар: Сатыдан бір қадам сайын аттап өту. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкаға шапалақтау, ырғақпен жүру. Қимылды ойын: «Қарагие». Салауатты өмір салты: Спортпен тұрақты шұғылданудың маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Үстел басында тәртіп сақтау.
------------------------------	--	---	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 27-31 Қазан 5-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшына дейін созылу. Негізгі қимылдар: Допты айналдыра домалату. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әуенге билеу. Қимылды ойын: «Асық ойыны». Салауатты өмір салты: Дене бітімін түзу ұстау, дұрыс отыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Шашты тарау,	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, бір орында секіру. Негізгі қимылдар: Жерге қойылған таяқшадан аттап өту. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Қимылдарды музыкамен үйлестіріп орындау. Қимылды ойын: «Қуу ойыны». Салауатты өмір салты: Таза ауамен тыныстау, серуеннің денсаулыққа әсері. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Киімдерді ұқыпты киюді үйрету.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа созу. Негізгі қимылдар: Екі қолды белде ұстап, қатарынан отырып-тұру (5 рет). Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Ән әуенімен би қозғалыстары. Қимылды ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш» (қол қимылын дамыту). Салауатты өмір салты: Денсаулыққа пайдалы әдеттерді бекіту (ұйқы, серуен). Мәдени-гигиеналық
-----------------------	--	---	--

	тырнақты қысқарту.		дағдылар: Жеке заттарды күтіп ұстау.
--	--------------------	--	--------------------------------------

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 03-07 Қараша 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа ашу; отыру және алға еңкею. Негізгі қимылдар: Шашырап жүгіру, тізені жоғары көтеріп жүгіру; кедергілер арасымен «жыланша» жүгіру (1–1,5 минут). Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыка әуенімен шапалақтау, қолды жоғары көтеру, айналу, секіру. Спорттық жаттығулар: Гимнастикалық қабырға жанында тепе-теңдік жаттығулары. Қимылды ойын: «Жүгір, ұста, тұр!» — тәрбиешінің белгісімен жүгіру, тоқтау, бұрылу. Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтанудың маңызы туралы әңгіме.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белден еңкею; арқа мен аяқ бұлшықеттерін созу. Негізгі қимылдар: Бір қатарда жүгіру, бағытты өзгертіп жүгіру; жүру мен жүгіруді кезектестіру (100 м). Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қол мен аяқ қимылдарын музыка ырғағымен үйлестіру. Спорттық жаттығулар: Допты оң және сол аяқпен жүргізу. Қимылды ойын: «Жылдам бол!» — нысанаға дейін тез жету. Салауатты өмір салты: Күн тәртібі мен гигиенаның денсаулыққа әсерін түсіндіру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішу әдебін сақтау, майлық қолдану. Сауықтыру шаралары: Қол мен бетті салқын сумен шаю.	Жалпы дамытушы жаттығулар: 3–5 метр қашықтықта бір бала екіншісінің аяғынан ұстап, қолмен жүру; арқаға арналған – алға, артқа еңкею. Негізгі қимылдар: Кедергілер арасымен жүгіру; 20 метрге жылдамдыққа жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен секіру, бұрылу, ырғаққа сай шапалақтау. Спорттық ойын элементтері: Допты бағытқа қарай тебу, заттарды айналып өту. Қимылды ойын: «Допты қақпаға дәл түсір!» Салауатты өмір салты: Дене қозғалысы мен таза ауа пайдасы туралы айту. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жеке заттарға ұқыпты қарау. Сауықтыру шаралары: Табан бұлшықеттерін дамытуға арналған жалаңаяқ жаттығулар.
------------------------------	---	--	---

	Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды жуу, тісті тазалау, сүлгімен сүрту. Сауықтыру шаралары: Таңертеңгі жаттығу орындау, тыныс алу жаттығулары.		
--	---	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 10-14 Қараша 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып жартылай отырып-тұру. Негізгі қимылдар: Жұппен және топпен жүгіру; баяу, орташа және жылдам қарқынмен жүгіру (1,5–2 мин). Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қол, иық, тізе қозғалыстарын әуенмен орындау. Спорттық жаттығулар: Допты оң және сол аяқпен жүргізу, қақпаға тебу. Қимылды ойын: <i>«Кім жылдам қақпаға тигізеді?»</i> Салауатты өмір салты: Суық тиюдің алдын алу, дұрыс киіну. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды сабындап жуу, ауызды шаю.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеру, жан-жаққа созу; иық пен белге айналмалы қозғалыстар. Негізгі қимылдар: Кедергілер арасымен жүгіру, бағытты өзгерту, «жыланша» жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Секіру, бұрылу, иық қимылдарын музыка ырғағымен үйлестіру. Спорттық жаттығулар: Футбол элементтері – допты жүргізіп қақпаға тебу. Қимылды ойын: <i>«Кім шебер ойыншы?»</i> — балалар кедергіден өтіп допты бағыттады. Салауатты өмір салты: Таза ауа мен қозғалыстың денсаулыққа әсерін түсіндіру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Сүлгіні дұрыс қолдану, жеке тазалық сақтау. Сауықтыру шаралары: Таңертеңгі сергіту жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және аяқ бұлшықеттерін созу, тепе-теңдік жаттығулары. Негізгі қимылдар: Кедергіден өту, жүгіру мен жүруді алмастыру, 100 метрге жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыканың ырғағына сәйкес қол мен аяқ қозғалысын орындау. Спорттық жаттығулар: Допты серігіне дәл бағыттап тебу. Қимылды ойын: <i>«Эстафета»</i> — белгіленген бағытта допты кезекпен алып өту. Салауатты өмір салты: Күн тәртібін сақтау туралы түсінік. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті тазалау, қол жуу. Сауықтыру шаралары: Қол мен табан бұлшықеттерін дамыту жаттығулары.
------------------------------	--	---	---

	Сауықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығулары, ауа ваннасы.		
--	---	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 17-21 Қараша 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды айналдыру, кеуде мен белге арналған еңкею жаттығулары. Негізгі қимылдар: Тізені жоғары көтеріп жүгіру, 20 метрге жылдамдыққа жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен қимылдарды үйлестіріп орындау. Спорттық ойын элементтері: Допты кедергілер арасымен жүргізу. Қимылды ойын: «Жарысамыз бәріміз!» — эстафеталық сайыс. Салауатты өмір салты: Спорт түрлері туралы әңгіме.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен иық бұлшықеттерін сергіту, алға және артқа еңкею. Негізгі қимылдар: Жүгіру бағытын өзгерту, жұппен және топпен жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылды әуенмен үйлестіріп орындау. Спорттық ойын элементтері: Допты қабырғаға тебу, серігіне бағыттау. Қимылды ойын: «Кім шапшаң?» — белгі бойынша жүгіру. Салауатты өмір салты: Тамақтану мен ұйқының ағзаға әсерін айту. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жеке заттарын таза ұстау. Сауықтыру шаралары:	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, жартылай отырып-тұру. Негізгі қимылдар: Жүру мен жүгіруді алмастыру, орташа қарқынмен 100 метр жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қол сермеу, шапалақтау, бұрылу. Спорттық ойын элементтері: Футбол доптарын бағытқа қарай тебу. Қимылды ойын: «Қақпашы мен ойынышы» — балалар топ болып ойнайды. Салауатты өмір салты: Қозғалыстың пайдасын бекіту. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішер алдында қол жуу. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу және сергіту жаттығулары.
-----------------------	---	--	--

	Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қол-аяқты жуу, киімін таза ұстау. Сауықтыру шаралары: Жалаңаяқ жүру жолымен жаттығу.	Таңертеңгі жаттығуға қызығушылық тудыру.	
--	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 24-28 Қараша 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Барлық бұлшықетке арналған жаттығуларды қайталау (қол, арқа, аяқ). Негізгі қимылдар: Жүгіру, секіру, бағыт өзгерту, жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен үйлескен қозғалыстар кешені. Спорттық ойын элементтері: Футбол және эстафета элементтері. Қимылды ойын: «Кім мықты?» — жарыс түрінде. Салауатты өмір салты: «Денім сау болу үшін не істеу керек?» әңгімесі.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, айналдыру, алға еңкею. Негізгі қимылдар: Жарыс түрінде жүгіру (20 м), кедергіден өту. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Әуенмен секіру, бұрылу, ырғаққа сай қозғалыс. Қимылды ойын: «Жарыс жолы» — балалар топпен эстафета түрінде жарысады. Салауатты өмір салты: Дұрыс қозғалыстың маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Асхана құралдарын пайдалану мәдениетін бекіту. .	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяқ бұлшықеттерін созу, тепе-теңдік сақтау. Негізгі қимылдар: Жүгіру, секіру, эстафета элементтері бар қозғалыстар. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен еркін би қимылдарын орындау. Қимылды ойын: «Барлығын қайталайық!» — барлық үйренген қимылдарды қайталау ойыны. Салауатты өмір салты: Денсаулықты сақтау үшін белсенді болудың пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Күнделікті тазалық дағдыларын бекіту. Сауықтыру шаралары:
------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01-05 Желтоқсан 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, жоғары көтеріп айналдыру. Гимнастикалық қабырғаға арқамен сүйеніп тұрып, кезекпен аяқты бүгу және көтеру. Демді мұрынмен алып, қолды жоғары көтеру, демді ауызбен шығарып, қолды төмен түсіру. Негізгі қимыл: «Жыланша» төрттағандап еңбектеу (3–4 м), кедергілер арасымен қозғалу. Еденге қойылған сызық бойымен еңбектеу және шеңберлердің ішінен өту.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Шалқасынан жатып іш бұлшықет жаттығулары (5–6 рет). Жұппен серіктес аяқтарын ұстап, денені көтеру. Стретчинг: қол мен аяққа созылу жаттығулары, бүйірге еңкею. Негізгі қимыл: Скамейка бойымен етпеттеп жылжу, қолмен тартылып қозғалу. Арқан астымен еңбектеу, соңында секіріп өту. Тепе-теңдікті сақтап скамейкадан өту. Қимылды ойын: «Жүгір – тоқта – бұрыл!» — бағытты тез өзгертуге арналған ойын. Спорттық жаттығу: Шанамен еңістен сырғанау және	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды желкеге қою, шынтақты жан-жаққа созу. Арқа мен іш бұлшықеттерін белсендіру жаттығулары. Өкшемен және аяқ ұшымен жүру. Негізгі қимыл: Допты баспен итеріп, еңбектеп жылжу (3–4 м). Кедергіден секіріп, қайта еңбектеу. Қимылды ойын: «Жел мен қар» — белгі бойынша жүгіру, «қар жауды» дегенде еңкейіп отыру. Спорттық элемент: Шанамен жұптасып сырғанау, бағыт пен жылдамдықты бақылау. Гигиеналық дағды: Қолды сабындап жуу және тісті тазалау ережелерін қайталау.
------------------------------	--	--	---

	Қимылды ойын: «Кім шапшаң еңбектейді?» — балалар белгіленген бағытпен еңбектеп жарысады. Музыкалық-ырғақтық жаттығу: «Біз билейміз» — таныс дене жаттығуларын музыка ырғағымен орындау. Шынықтыру элементі: Таңертеңгі сергіту жаттығулары, тыныс алу жаттығулары. Серуен кезінде дұрыс жүру дағдыларын бекіту.	тежеу техникасын меңгеру. Салауатты өмір салты: «Денемізді шынықтыру – денсаулық кепілі» тақырыбында әңгіме. Дұрыс тамақтану, жылы киіну, белсенді болу маңызын түсіндіру.	
--	---	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 08-12 Желтоқсан 2 –апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, айналдыру, отыру және серпіле тұру; тізені көтеріп жүгіру; иыққа арналған сергіту қимылдары. Негізгі қимыл: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, бір қабырғадан екіншісіне өту, биіктікке шығу және түсу (1,5 м). Қимылды ойын: «Кім биікке шығады?» — жарыс элементтері бар ойын. Спорттық ойын элементі: Хоккей таяқшасымен шайбаны бағыттау және қақпаға енгізу. Салауатты өмір салты: «Суық тиюдің алдын алу» — шағын әңгіме.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды гимнастикалық таяқпен айналдыру, тізе мен жамбас буындарын қыздыру жаттығулары. Негізгі қимыл: Скамейка үстімен еңкейіп жүру, тепе-теңдікті сақтау, жүгіру мен секіруді алмастырып қозғалу. Қимылды ойын: «Жол кедергісі» — түрлі заттарды айналып өту және үстінен секіру. Спорттық жаттығу: Мұз үстінде сырғанау, жүгіріп келіп тоқтау. Гигиеналық дағды: Сырт киім мен аяқ киімді ұқыптап қою, қолды жылыту.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеудеден алға, жоғары созу, стретчинг — арқаны және жамбасты созу. Негізгі қимыл: «Жыланша» еңбектеу, кедергіден астымен және үстімен өту. Қимылды ойын: Ұлттық ойын — «Асық ату» (қашықтық пен дәлдікке назар аудару). Спорттық жаттығу: Шанамен жарысу (2–3 м арақашықтықта). Салауатты өмір салты: «Таза ауа – сергектік кепілі» атты талқылау.
------------------------------	--	--	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 15-19 Желтоқсан 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды шеңбермен айналдыру, шапалақ соғу, отырып-тұру, аяқты артқа серпу (10 рет). Негізгі қимыл: Бөренеден және құрсаудан аттап өту, кедергілер арасымен жүру. Қимылды ойын: «Кім тез жүгіріп келеді?» — белгі бойынша старт және мәре сызығына жету. Спорттық элемент: Шанамен еңіске сырғанау	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жұппен арқа мен іш бұлшықеттерін күшейту жаттығулары (10 рет). Негізгі қимыл: Гимнастикалық скамейка бойымен етпеттеп жылжу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Қимылды ойын: «Күн мен түн» — музыка ырғағына сәйкес жүгіру және тоқтау. Спорттық ойын элементі: Хоккей жарысы — екі топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен иықты айналдыру, созылу, отырып-тұру. Негізгі қимыл: Арқан астынан еңбектеу, құрсауға еңкейіп өту, доппен кедергілер арасымен жүру. Қимылды ойын: «Доп кімге тиді?» — шапшаң әрекет ету және бағытты бақылауға арналған ойын. Спорттық жаттығу: Шанамен төбеден түсу, тежеу және бұрылу техникасын меңгеру.
------------------------------	--	---	--

	және тежеуді үйрену. Гигиеналық дағды: Асхана құралдарын дұрыс ұстау, тамақтану әдебін сақтау.	арасында бағыт пен дәлдікке арналған тапсырмалар. Салауатты өмір салты: «Денемізді шынықтырамыз» тақырыбында қысқа сергіту сәті	
--	--	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы : 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 22-26 Желтоқсан 4-апта

Дене тәрбиеесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға сүйеніп, кезекпен аяқ көтеру, иық пен арқаны сергіту. Негізгі қимыл: Секіртпемен секіру (10–12 рет), бөренеден аттап жүру. Қимылды ойын: «Қар атыс» — жұмсақ доптармен нысанаға дәл тигізу. Спорттық жаттығу: Мұз үстінде өздігінен сырғанау, аяқ ұшында тежеу. Мәдени-гигиеналық дағды: Дене тазалығы және жеке құралдарды қолдану.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяқ бұлшықеттерін созу, секіру жаттығулары. Негізгі қимыл: Құрсаудан еңбектеп өту, кедергілер арасымен жүру және айналу. Қимылды ойын: «Жарыс жолы» — эстафеталық элементтері бар ойын. Спорттық жаттығу: Шаңғымен жүрудің бастапқы дағдылары (тепе-теңдік, бұрылу). Салауатты өмір салты: «Қыста да белсенді бол!» қысқаша сергіту сөзі.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды айналдыру, денені бұру, тізені көтеру, жұптық сергіту қимылдары. Негізгі қимыл: Етпеттеп еңбектеу, гимнастикалық қабырғада өрмелеу, кедергіден аттап өту. Қимылды ойын: Ұлттық ойын — «Ақ серек – көк серек» (топтық жарыс). Шынықтыру элементі: Қол мен мойынға уқалау, тыныс алу жаттығулары.
------------------------------	---	--	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29-02 Желтоқсан 5-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеру, айналдыру, еңкею, созылу (10–12 рет). Негізгі қимыл: Бөренеден аттап өту, теңселіп жүру, кедергіден секіру және еңкею. Қимылды ойын: «Кім мықты?» — төзімділік пен шапшаңдыққа арналған ойын. Спорттық жаттығу: Шанамен жарысу	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяқ қозғалысын үйлестіру, секіру мен жүгіруді кезектестіру. Негізгі қимыл: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, доппен кедергілер арасынан жүру. Қимылды ойын: «Күн шықты – күн батты» — ырғағымен қозғалыс. Спорттық жаттығу: Шаңғы немесе мұзда сырғанау жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жалпы дене сергіту жаттығулары, аяқты айқастырып отыру-тұру. Негізгі қимыл: Барлық меңгерілген қозғалыстарды кешенді қайталау. Қимылды ойын: «Қысқы эстафета» — топтық жарыс, секіру, еңбектеу, жүгіру элементтерімен. Шынықтыру элементі: Тыныс алу, жеңіл уқалау, белсенді демалыс.
-----------------------	---	---	---

--	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05-09 Қаңтар 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ I. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Қол жаттығулары: – Қолды желкеге қою, жоғары созу; – Қолды кезек жоғары-артқа сермеу; – Қолды сыртқа және ішке айналдыру. 2. Кеуде жаттығулары: – Алға еңкею, алақанды еденге тигізу; – Қолды жанға жазып, кеудені кең ашу. 3. Арқа жаттығулары: – Стретчинг: қолды алға созып арқа бұлшықетін созу; – «Мысық-түйе» қозғалысы. 4. Аяқ жаттығулары: – Отырып-тұру (10–12 рет); – Өкшемен және ұшпен жүру. II. Негізгі қимыл: Секіру – Бір орында тұрып алға 3–4 м секіру; – Қос аяқпен заттардың арасымен секіру (арасы 4 м); – Құрсаудан құрсауға секіру (40 см);	I. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары созу; – Қолды айналдыру (алға, артқа); – Қолды жанға жазып сермеу. 2. Кеуде жаттығулары: – Алға еңкею; – Кеудені айналдыра бұру. 3. Арқа жаттығулары: – Арқаға созылу, жауырынды төмен түсіру; – Денені оң-солға бұру. 4. Аяқ жаттығулары: – Аяқты жанға сермеу; – Ұшпен, өкшемен жүру. II. Негізгі қимыл: Лақтыру және қағып алу – Воланды ракеткамен бағыттап лақтыру; – Допты жоғары лақтырып қағып алу; – Жұппен тұрып доп беру және қабылдау. III. Қимылды ойын: «Кім дәл ұрады?»	I. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Қол жаттығулары: – Қол сермеу; – Қолмен шеңбер сызу. 2. Кеуде жаттығулары: – Алға еңкею; – Қолды екі жаққа созып, кеудені ашу. 3. Арқа жаттығулары: – Стретчинг: арқа бұлшық етін босату; – «Жылан» қозғалысы – денені біртіндеп жоғары көтеру. 4. Аяқ жаттығулары: – Өкшемен жүру; – Ұшпен жүру; – Отырып-тұру. II. Негізгі қимыл: Жүру және тепе-теңдік – Түзу бағытта жүру; – Жұппен шеңбер бойымен жүру; – Сызық бойымен тепе-теңдік сақтау; – Қолды жанға жайып тепе-теңдікті ұстап тұру. III. Қимылды ойын: «Жолдан
--	--	--

– Биіктікке секіру (орнынан серпілу). III. Қимылды ойын: «Қапшықты жеткіз» Балалар тізе арасына қапшық қысып, белгіге дейін секіріп барады және қайтады. IV. Дербес қимыл белсенділігі – Секіртпемен секіру; – Кедергілер арасымен жүру; – Арқаннан секіру; – Балалар өздері шағын жарыс ойлап табады. V. Қорытынды бөлім – Тыныс алу жаттығулары («гүл – шам»); – Баяу жүру; – Мадақтау.	Нысанаға доп немесе волан лақтыру. IV. Дербес қимыл белсенділігі – Ракеткамен жаттығу; – Допты қабырғаға ұрып қағып алу; – Жеке немесе жұптық жаттығулар. V. Қорытынды бөлім – Тыныс алу жаттығуы; – Баяу жүру; – Мадақ сөздері.	қаш!» Белгі бойынша тоқтау, жүгіру, бұрылу. IV. Дербес қимыл белсенділігі – Балалар жүгіру, секіру жаттығуларын еркін орындайды; – Ұлттық ойындарды өздері ұйымдастырады («Аксерек-көксерек»). V. Қорытынды бөлім – Баяу жүру; – Тыныс алу; – Денені босату.
--	---	---

--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 12-16 Қаңтар 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ I. ЖДЖ – Қолды желкеге қою, жоғары созу; – Қолды кезек артқа сермеу; – Алға еңкею; – Арқаға созылу; – Отырып–тұру; – Ұшпен жүру. II. Негізгі қимыл: Биіктікке секіру – Тік жоғары секіру; – 20 см биіктікке серпіле секіру; – Қолды жоғары сермеп секіру; – Белгіленген нүктеге дейін секіру. III. Қимылды ойын: «Қарлығаш» Балалар белгіленген жерден жоғары секіреді. IV. ДКБ Секіртпемен секіру, өз бетімен жоғары секіру жаттығулары. V. Қорытынды	I. ЖДЖ – Қолды жанға, жоғары сермеу; – Қолды айналдыру; – Тізені бүкпей еңкею; – Арқаға созылу; – Аяқты сермеу. II. Негізгі қимыл: Лақтыру және қағып алу – Допты дәл бағытқа лақтыру; – Жұппен тұрып допты лақтыру–қағып алу; – Допты еденге соғып қағып алу. III. Қимылды ойын: «Допты кім ұстайды?» IV. ДКБ Доппен еркін жаттығулар, жұптық ойындар. V. Қорытынды Тыныс алу, баяу жүру.	I. ЖДЖ – Қол сермеу; – Денені оң–солға бұру; – Алға еңкею; – Арқаға созылу; – Өкшемен жүру. II. Негізгі қимыл: Тепе-теңдік – Жолақпен жүру; – Тар жолмен жүру; – Қолды жанға созып тепе-теңдік сақтау; – Қарама-қарсы бағытта жүріп, бір-бірімен соғылмау. III. Қимылды ойын: «Тыныш жүр!» IV. ДКБ Тепе-теңдік элементтері бар жеке жаттығулар. V. Қорытынды Тыныс алу.
---	--	--

Тыныс алу, денені босату.		
---------------------------	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 19-23 Қаңтар 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ I. ЖДЖ – Қолды жоғары созу; – Қолды артқа сермеу; – Алға еңкею; – Белді айналдыру; – 10 рет отырып–тұру. II. Негізгі қимыл: Қос аяқпен секіру – Қос аяқпен алға секіру; – Қос аяқпен жан-жаққа секіру; – Заттар арасымен секіру; – Тізені бүгіп серпілу. III. Қимылды ойын: «Кедергіден өт!» IV. ДКБ Секіртпе, кедергілер арқылы өту, эстафета. V. Қорытынды Баяу жүру, тыныс алу.	I. ЖДЖ – Қолды айналдыру; – Қолды жанға және жоғары сермеу; – Алға–артқа еңкею; – Аяқты жанға сермеу; – Арқаға созылу. II. Негізгі қимыл: Лақтыру – Допты жоғары, алға лақтыру; – Воланды ракеткамен бағыттап ұру; – Нысанаға доп тастау. III. Қимылды ойын: «Нысанаға тигіз!» IV. ДКБ Доппен және ракеткамен жеке жаттығулар. V. Қорытынды Денені босату, тыныс алу.	I. ЖДЖ – Қол сермеу; – Денені оң–солға бұру; – Еңкею; – Өкшемен, ұшпен жүру; – Отырып–тұру. II. Негізгі қимыл: Жүгіру – Түзу бағытта жүгіру; – Бағытты ауыстырып жүгіру; – Белгі бойынша тоқтау; – Баяу және жылдам жүгіруді алмастыру. III. Қимылды ойын: «Жылдам тап!» IV. ДКБ Жүгіру, айналу, шағын жарыстар. V. Қорытынды Тыныс алу.
--	---	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 26-30 Қаңтар 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Мектепалды топ I. ЖДЖ – Қолды желкеге қою, жоғары созу; – Қолмен шеңбер жасау; – Алға еңкею; – Арқаға стретчинг; – Аяқ жаттығулары: отырып–тұру, өкшемен жүру. II. Негізгі қимыл: Секіру – Қос аяқпен қашықтыққа секіру; – Белгіленген бағытта секіру; – Құрсаудан құрсауға секіру. III. Қимылды ойын: «Секір де жеткіз!»	I. ЖДЖ – Қолды айналдыру; – Денені жанға бұру; – Алға еңкею; – Аяқ сермеу; – Ұшпен жүру. II. Негізгі қимыл: Лақтыру – Допты нысанаға дәл лақтыру; – Жоғары тастап қағып алу; – Жұппен лақтыру. III. Қимылды ойын: «Допты тап!» IV. ДКБ	I. ЖДЖ – Қол сермеу; – Денені жанға бұру; – Алға еңкею; – Өкшемен, ұшпен жүру; – Отырып–тұру. II. Негізгі қимыл: Тепе-теңдік және жүру – Сызық бойымен жүру; – Тар жолмен жүру; – Жұппен жүру; – Қолды жанға жайып тепе-теңдік сақтау. III. Қимылды ойын: «Тыныш
---	--	---

IV. ДКБ Секіртпемен секіру, жеке секіру жаттығулары. V. Қорытынды Демалу жаттығулары.	Доппен еркін жаттығулар: жерге соғып қағып алу, бағыттап лақтыру. V. Қорытынды Тыныс алу, денені босату.	адымда!» IV. ДКБ Балалар өздері тепе-теңдік жаттығуларын таңдап орындайды. V. Қорытынды – Тыныс алу; – Баяу жүру; – Мадақтау.
---	--	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 2-6 Ақпан 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Жас ерекшелігі			
----------------	--	--	--

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, шынтақтарды артқа сермеу, иық белдеуін толық ашу. Саусақтарды айқастырып, қолды алға, жоғары көтеру, қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру. Алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу, түзеліп тұру. Қолды тізеге қойып, 8–10 рет отырып-тұру, қозғалысты баяу және жылдам қарқында орындау. Негізгі қимылдар Секіргіштен әртүрлі бастапқы қалыпта аттап жүру қол белде қол жоғары қол желкеде Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен түзу бағытта адымдап жүру, белгі бойынша тоқтау және бұрылу. Қимылды ойын «Кім тез бағдарланады?» – белгі бойынша бағыт ауыстыру. Салауатты өмір салты Таңертеңгі жаттығудың дене	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кезекпен жоғары және артқа сермеу. Арқаға арналған стретчинг элементтері бар жаттығулар арқаны созу омыртқаны икемді ету Негізгі қимылдар Кедергілер арқылы 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру жылдам орташа қарқын қарқын ауыстыру Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру, қадамды сәйкестендіру. Қимылды ойын «Кедергіден өт» Мәдени-гигиеналық дағдылар Жаттығудан кейін қолды, бетті жуу қажеттігін түсіндіру.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жұппен іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар 5–6 рет шалқасынан тұру тыныс алуды бақылау Негізгі қимылдар Құрсаудан құрсауға қос аяқпен секіру арақашықтық 40 см тепе-теңдікті сақтау Қимылды ойын «Құрсаулар жолы» Салауатты өмір салты Қимылдың күш пен төзімділікті арттыратынын түсіндіру.
------------------------------	--	---	---

	бітіміне әсері туралы әңгіме.		
--	-------------------------------	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 9-13 Ақпан 2 -апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Жас ерекшелігі			
---------------------------	--	--	--

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, шынтақтарды артқа сермеу, иық белдеуін ашу. Саусақтарды айқастырып, қолды алға және жоғары көтеру, қолды ішке-сыртқа бұру. Алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу, 5–6 секунд ұстап тұру. Қолды тізеге қойып, 8–10 рет отырып-тұру, қозғалысты баяу және жылдам қарқында орындау. Негізгі қимылдар Құрсаудың ішінен әртүрлі тәсілмен еңбектеп өту – алға еңбектеу – жанымен еңбектеу – бұрылып еңбектеу Қозғалысты дәл және қауіпсіз орындау. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен түзу бағытта адымдап жүру, белгі бойынша тоқтау және қайта қозғалу. Қимылды ойын «Кім епті?» Балалар кедергілерден өту жылдамдығы мен дәлдігін	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кезекпен жоғары және артқа көтеру. Арқаға арналған стретчинг элементтері – арқаны созу – омыртқаны икемді ету Етпетінен жатып иық пен қолды көтеру, 6–8 секунд ұстап тұру. Негізгі қимылдар Құрсаудан құрсауға қос аяқпен секіру Арақашықтық – 40 см Тепе-теңдікті сақтай отырып орындау. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру, қадамды бірдей орындау. Қимылды ойын «Құрсаулар жолы» Секіру мен бағыт сақтауды талап ететін ойын. Мәдени-гигиеналық дағдылар Жаттығудан кейін терді сүрту, қолды жуу қажеттігін бекіту.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жұппен іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар – шалқасынан жатып 6–8 рет денесін көтеру – тыныс алуды бақылау Аяқ бақайларына арналған жаттығулар – табанды нығайту – жалпақ табандылықтың алдын алу Негізгі қимылдар Кедергілер арқылы 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру – орташа қарқын – жылдам қарқын Қарқынды өз бетінше реттеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен жүру, жүгіру, белгі бойынша бағыт ауыстыру. Қимылды ойын «Жылдам әрі төзімді» Балалардың төзімділігі мен жылдамдығын дамытуға арналған ойын. Спорттық ойын элементтері Баскетбол элементтері – допты кеуде тұсынан екі қолымен лақтыру – допты оң және сол қолмен алып жүру Салауатты өмір салты
------------------------------	--	--	--

	көрсетеді. Салауатты өмір салты Қимыл кезінде дұрыс тыныс алудың маңызы туралы түсіндіру.		Қозғалыс пен төзімділіктің денсаулыққа әсері туралы әңгіме.
--	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 Ақпан 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Жас ерекшелігі			
---------------------------	--	--	--

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, шынтақтарды артқа жіберу, иық белдеуін толық ашу. Саусақтарды айқастырып, қолды алға және жоғары көтеру, қолды ішке-сыртқа бұру. Алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу, түзеліп тұру. Қолды тізеге қойып, 8–10 рет отырып-тұру, қозғалысты өз бетінше қарқынмен орындау. Негізгі қимылдар Секіргіштен әртүрлі бастапқы қалыпта аттап жүру – қол белде – қол жоғары – қол желкеде Қол қалпын өзгерте отырып, секіру қарқынын реттеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен түзу бағытта адымдап жүру, белгі бойынша тоқтау және оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын «Кім тез бағдарланады?» Белгі бойынша қозғалыс бағытын тез өзгерту.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кезекпен жоғары және артқа сермеу. Арқаға арналған стретчинг жаттығулары – омыртқаны созу – арқаны бос ұстау Етпетінен жатып иық пен қолды көтеру, 6–8 секунд ұстап тұру. Негізгі қимылдар Құрсаудың ішінен әртүрлі тәсілмен еңбектеп өту – алға – жанымен – бұрылып Қозғалысты дәл және баяу орындау. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру, қадамды сәйкестендіру. Қимылды ойын «Кім епті?» Кедергілерден тез әрі дұрыс өту. Мәдени-гигиеналық дағдылар Жаттығудан кейін терді сүрту, қолды жуу қажеттігін түсіндіру.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жұппен іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар – шалқасынан жатып 6–8 рет денесін көтеру – тыныс алуды бақылау Аяқ бақайларына арналған жаттығулар – жалпақ табандылықтың алдын алу. Негізгі қимылдар Құрсаудан құрсауға бір аяқпен және қос аяқпен секіру Арақашықтық – 40 см Тепе-теңдікті сақтау. Қимылды ойын «Құрсаулар жолы» Қозғалыс дәлдігін талап ететін ойын. Спорттық жаттығу Мұз жолымен өз бетінше сырғанау Қауіпсіздік ережесін сақтау.
------------------------------	--	--	--

	Салауатты өмір салты Белсенді қимылдың көңіл-күйге әсері туралы әңгіме.		
--	---	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Мектепалды даярлық тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 23-27 Ақпан 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Жас ерекшелігі			
---------------------------	--	--	--

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға-артқа кең сермеу. Қолды иыққа қойып, шынтақтарды айналдыру. Алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу. 8–10 рет отырып-тұру, қозғалыс сапасына мән беру. Негізгі қимылдар Кедергілер арқылы 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру – жылдам қарқын – орташа қарқын Қарқынды өз бетінше реттеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен қозғалыс бағытын өзгерту. Қимылды ойын «Көңілді старт» Жүгіру, секіру, еңбектеу элементтері бар эстафета. Салауатты өмір салты Қозғалыс пен төзімділіктің байланысы.	Жалпы дамытушы жаттығулар Саусақтарға арналған күрделі жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар – өкшені көтеру – табанды нығайту. Негізгі қимылдар Гимнастикалық скамейка бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыру. Спорттық ойын элементтері Баскетбол – допты оң және сол қолмен алып жүру – кеуде тұсынан дәл лақтыру. Қимылды ойын «Көшбасшы команда» Ереже сақтай отырып ойнау. Мәдени-гигиеналық дағдылар Өз сыртқы келбетін бақылау, ұқыптылық.	Жалпы дамытушы жаттығулар Балалардың тандауы бойынша барлық таныс жаттығуларды орындау. Қимылдарды өз бетінше реттеу. Негізгі қимылдар Доппен барлық меңгерілген қимылдарды кешенді орындау – лақтыру – қағып алу – алып жүру – нысанаға дәлдеу. Қимылды ойын «Спортшылар сайысы» Топтық жарыс, дербестік, ұйымшылдық. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өздігінен ойын ұйымдастыруы. Салауатты өмір салты Денсаулық, қозғалыс және көңіл-күй арасындағы байланыс туралы қорытынды.
------------------------------	---	---	--

