



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**

«Күншуақ, Құлыншақ» ересек 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

Топ Ерсек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01-05 Қыркүйек 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	«Денемізді шынықтырамыз» ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру және түсіру; қолды арқасына апару; саусақтарды бұгу-жазу. Негізгі қимыл: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру; бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығу: Әуен ырғағымен қол сермеу, аяқпен адымдау. Ұлттық	«Жүгіріп ойнаймыз» ЖДЖ: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу; еңкею, шалқаю. Негізгі қимыл: Бірқалыпты жүгіру, жүруді жүгірумен алмастыру. Ырғақтық жаттығу: Музыка ырғағымен жүгіруді баяулатып, тоқтау. Ұлттық ойын: «Орамал тастау». Мәдени-	«Кедергіден өтеміз» ЖДЖ: Алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу; аяқ ұшымен Негізгі қимыл: Жолақ үстімен жүру, кедергілерден аттап өту. Ырғақтық жаттығу: Музыка ырғағымен секіру. Ұлттық ойын: «Соқыр теке». Мәдени-гигиеналық дағды: Ас құралдарын дұрыс пайдалану. Сауықтыру шарасы: Күн сәулесімен шынығу.
--------------------------	---	---	--

	ойын: «Ақсерек – көксерек». Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақ алдында қол жуу. Сауықтыру шарасы: Таза ауада тыныс алу жаттығулары («Шамды үрле»).	гигиеналық дағды: Тісті тазалау. Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде жеңіл жүгіру.	
--	--	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 08-12 Қыркүйек 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы:: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Дене қимылдарын дамыту Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру; саусақтарды бүгіп-жазу; оңға-солға иілу; алға еңкею, шалқаю; аяқ ұшымен көтерілу. Негізгі қимылдар: Өкшемен жүру, сапта бір-бірден жүру, бағытты өзгертіп жүру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка әуенімен бұрын үйренген қимылдарды орындау. Ұлттық ойын: «Ақсерек-көксерек». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтанар алдында қолды жуу, бет пен қолды таза ұстау.	Қимылды үйлестіру Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жан-жаққа созу, айналдыру; тізені бүгіп-жазу; қолды белге қойып оңға-солға иілу; өкшемен және ұшымен жүру. Негізгі қимылдар: Бір-бірден сапқа тұру, қосалқы қадаммен жүру, жүгіруді секірумен алмастыру. Ырғақтық жаттығулар: Әуен ырғағына сәйкес баяу және жылдам қимылдар жасау. Ұлттық ойын: «Алтыбақан» (жерде қарапайым түрін ұйымдастыру). Мәдени-гигиеналық	өзімділік пен ептілікті дамыту Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды артқа апарып шапалақтау; белге қойып оңға-солға иілу; аяқпен топылдату; алға еңкею, қолды аяқтың ұшына жеткізу. Негізгі қимылдар: Жүруді жүгірумен алмастыру, шеңбер бойымен жүру, бұрылу арқылы қозғалу. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен секіру, қозғалыстарды үйлестіру. Ұлттық ойын: «Соқыр теке». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті тазалау, ауызды шайып үйрену. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Жуынғаннан кейін сүлгіні орнына ілу.
--------------------------	--	--	--

	Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін жинау, ұқыпты ілу. Сауықтыру шаралары: Серуен кезінде тыныс алу жаттығулары.	дағдылар: Асхана құралдарын дұрыс пайдалану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Қолданған ыдыстарды орнына қою. Сауықтыру шаралары: Жалпақ табандылықтың алдын алу үшін жалаңаяқ жүру.	Сауықтыру шаралары: Суық сумен қолды шаю, серуен кезінде жаттығулар.
--	---	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 15-19 Қыркүйек 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы:: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Тепе-теңдікті сақтау Жалпы дамытушы жаттығулар: Бір аяқпен тұру; қолды жан-жаққа созып тепе-теңдікті сақтау. Негізгі қимылдар: Сызық бойымен жүру, орындық үстімен жүру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка әуенімен тепе-теңдік қозғалыстары. Ұлттық ойын: «Асық ату». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қол орамалды қолдану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімді орнына қою. Сауықтыру шаралары: Суық сумен шынығу.	Қимылдарды үйлестіру Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяқ қимылдарын бір мезетте орындау. Негізгі қимылдар: Жүгіруді секірумен алмастыру, бағытты өзгерту. Ырғақтық жаттығулар: Әуен ырғағына қимылдарды дәл келтіру. Ұлттық ойын: «Теңге алу». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынғаннан кейін орамалды орнына ілу. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Ойыншықтарды жинау. Сауықтыру шаралары: Серуен кезінде қозғалыс жаттығулары.	Жылдамдықты арттыру Жалпы дамытушы жаттығулар: Тез иілу, жылдам қимылдар. Негізгі қимылдар: Жүгіруді секірумен алмастыру, тосын қимылдарға жауап беру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен жылдам жаттығулар. Ұлттық ойын: «Қашып құтыл». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтану әдебін сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Үстелді тазалау. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығулары.
--------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ерсек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 22-26 Қыркүйек 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы:: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Шыдамдылықты арттыру Жалпы дамытушы жаттығулар: Ұзақ уақыт бірқалыпты қимылдар. Негізгі қимылдар: Ұзақ жүгіру, баяу қарқынмен жүру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен ұзақ жаттығулар. Ұлттық ойын: «Сақина тастау». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Үстел басындағы тәртіп. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Ас ішер алдында үстелді дайындау. Сауықтыру шаралары: Серуен кезіндегі	Икемділік пен әсем қимыл Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол-аяқ қимылдарын әсем орындау. Негізгі қимылдар: Би қимылдары элементтері. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағына би қимылдары. Ұлттық ойын: «Ханталапай». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Киімдегі ұқыптылық. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімді таза ұстау. Сауықтыру шаралары: Су процедуралары.	Ай сайынғы қорытынды Жалпы дамытушы жаттығулар: Қыркүйекте үйренген жаттығуларды қайталау. Негізгі қимылдар: Қимылдарды үйлестіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен барлық қимылдарды біріктіру. Ұлттық ойын: «Ақсүйек». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Барлық үйренген дағдыларды қайталау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Өзіндік тазалыққа дағдылану. Сауықтыру шаралары: Ашық ауадағы қимылды ойындар.
--------------------------	--	---	--

	қозғалыстар.		
--	--------------	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29-02 Қазан 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алға еңкейіп, қолды артқа апару. Тыныс алу жаттығуларын жасау. Негізгі қимыл: Сызық бойымен (15 см) жүріп, тепе-теңдікті сақтау. Ырғақтық жаттығу: Ән ырғағына сәйкес қолды жоғары-төмен қимылдату. Қимылды ойын: «Ақ серек, көк серек» — балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу. Салауатты өмір салты: Қолды дұрыс жуу, сабынмен тазарту туралы әңгімелеу.	Кіріспе бөлім: Қолды айналдыра қимылдау, саусақтарды кезекпен бүгу. Негізгі қимыл: Екі қолды екі жаққа жайып, оңға–солға бұрылу. Ырғақтық жаттығу: Музыка ырғағына қадам жасап, қолды жоғары сермеу. Қимылды ойын: «Тақия тастамақ» — зейін, қимыл шапшаңдығын дамыту. Салауатты өмір салты: Тамақ алдында қолды жуу, ас ішу кезіндегі тәртіп.	Кіріспе бөлім: Отырып, аяқтың ұшын созып, табанды бүгу. Негізгі қимыл: Тақтай бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтау. Ырғақтық жаттығу: Музыкалық әуенге отырып-тұру жаттығулары. Қимылды ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш» — қол бұлшықеттерін дамыту. Салауатты өмір салты: Тіс тазалау ережесін үйрену.
-------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ерсек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 06-10 Қазан 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алға және артқа сермеу. Негізгі қимыл: Заттардан аттап өту. Ырғақтық жаттығу: Қолды шапалақтап, аяқпен топылдатып би жасау. Қимылды ойын: «Аңшылар» ойыны — қимыл белсенділігін арттыру. Салауатты өмір салты: Дене тазалығы және киімді күту туралы әңгіме.	Кіріспе бөлім: Жүрелеп отырып, қолды жоғары көтеріп, еңкею. Негізгі қимыл: Бөрененің бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға секіру, қол сермеу. Қимылды ойын: «Қармақ» ойыны. Салауатты өмір салты: Дұрыс отыру және жүру мәдениеті.	Кіріспе бөлім: Қолды белге қойып, оңға—солға иілу. Негізгі қимыл: Үрленген доптардан аттап өту (5—6 доп арасы). Ырғақтық жаттығу: Қол мен аяқ қимылын үйлестіру. Қимылды ойын: «Сақина салу» — зейін мен байқампаздықты дамыту. Салауатты өмір салты: Көзді күту, таза ауада серуендеу.
--------------------------	---	--	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 13-17 Қазан 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Кіріспе бөлім: Қолды алға созып, оңға—солға сермеу. Негізгі қимыл: Алға еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу. Ырғақтық жаттығу: Әуенге қосылып, қимыл-қозғалыс жасау. Қимылды ойын: «Сақина салмақ» (шапшаңдық пен ұйымшылдық). Салауатты өмір салты: Жеке бас тазалығының маңызы.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, бір орында секіру. Негізгі қимыл: Қырлы тақтай бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Шеңбермен жүру, аяқпен топылдату. Қимылды ойын: «Аң аулау». Салауатты өмір салты: Таза ауада жаттығу және күннің пайдасы.	Кіріспе бөлім: Қолды белде ұстап, тізені жоғары көтеріп жүру. Негізгі қимыл: Жерге қойылған кедергіден аттап өту. Ырғақтық жаттығу: Музыка ырғағына қол сермеп жүру. Қимылды ойын: «Қоян мен қасқыр» — жылдамдық пен ептілікті дамыту. Салауатты өмір салты: Таза ауада серуендеу, денені шынықтыру.
------------	---	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 20-24 Қазан 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алға еңкейіп, серпілу. Негізгі қимыл: Екі аяқпен қатарынан секіру. Ырғақтық жаттығу: Қимылдарды музыка ырғағына бейімдеу. Қимылды ойын: «Асық ату». Салауатты өмір салты: Салауатты тамақтанудың ережелері.	Кіріспе бөлім: Оңға, солға иілу. Негізгі қимыл: Бір аяқта тұрып, тепе-теңдік сақтау. Ырғақтық жаттығу: Өнге би қимылдарын жасау. Қимылды ойын: «Қыз қуу» (бейімделген түрі). Салауатты өмір салты: Дұрыс демалу, тыныс алу жаттығулары.	Кіріспе бөлім: Қолды алға, екі жаққа созып, айналдыру. Негізгі қимыл: Үрмелі шардан аттап өту. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға аяқпен қадам басып, қолмен қимыл жасау. Қимылды ойын: «Сақина тастау». Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтану әдетін қалыптастыру.
------------	--	---	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 27-31 Қазан 5-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алақанды біріктіру. Негізгі қимыл: Тік сызық бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Қолды шапалақтау арқылы ырғақты сезіну. Қимылды ойын: «Аңшы мен қоян». Салауатты өмір салты: Тістерді таңертең және кешке тазалау.	Кіріспе бөлім: Қолды артқа қойып, алға еңкею. Негізгі қимыл: Жіптен секіріп өту. Ырғақтық жаттығу: Қимылдарды әнге қосып орындау. Қимылды ойын: «Теңге алу». Салауатты өмір салты: Жеке заттарды таза ұстау, тарақты дұрыс пайдалану.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, тізеге дейін еңкею. Негізгі қимыл: Қолдың ұшын еденге тигізу. Ырғақтық жаттығу: Шеңберде секіру. Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты». Салауатты өмір салты: Үйде және балабақшада тазалық сақтау.
------------	--	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 03-07 Қараша 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу; білектерді айналдыру; бір аяқты жоғары көтеріп, астынан доп беру; өкшені айналдыру. Негізгі қимылдар: Тізені жоғары көтеріп жүгіру; шеңбер бойымен жүгіру; аяқтың ұшымен жүгіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен таныс қимылдар орындау: қолды көтеру, бұрылу, шапалақтау. Қимылды ойын: «Кім тез тоқтайды?» — тәрбиешінің белгісі бойынша	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты жан-жаққа ашып, тепе-теңдік сақтау; қолды жоғары және алға созып шапалақтау. Негізгі қимылдар: 40–50 метрге орташа жылдамдықпен жүгіру; жүру мен жүгіруді кезектестіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкалық әуенмен жүгіру, шеңбер бойымен айналу. Қимылды ойын: «Жел мен жаңбыр» — тәрбиеші «жел» десе жүгіреді, «жаңбыр» десе тығылады. Салауатты өмір салты: Дұрыс қозғалыстың ағзаға әсері туралы әңгіме. Дербес қимыл белсенділігі:	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды айналдыру, аяқтың ұшымен көтерілу, өкшеге тұру, тізені бүгіп-түзету. Негізгі қимылдар: Тізені жоғары көтеріп, сапта жүгіру; бағытты өзгерту. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен бұрылу, шапалақтау, иықпен айналу. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» — белгі бойынша жүгіру, тоқтау, бұрылу. Салауатты өмір салты: Дұрыс демалудың және ұйқының денсаулыққа әсерін түсіндіру. Дербес қимыл белсенділігі: Қозғалмалы ойыншықтармен ойын ұйымдастыру.
--------------------------	--	--	---

	жүгіру мен тоқтау. Салауатты өмір салты: «Денсаулық – зор байлық» ұғымын түсіндіру. Дербес қимыл белсенділігі: Құрсау, доп, секіртпемен еркін қимыл жасау. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды сабындап жуу, тісті тазалау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін жинау, орнына ілу. Сауықтыру шаралары: Таза ауада серуен, тыныс алу жаттығулары.	Балаларды өз бетімен қимылды ойындарға тарту. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуыну, сүлгі мен тарақты орнымен қолдану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Ас ішу құралдарын (қасық, шанышқы) дұрыс ұстау. Сауықтыру шаралары: Ауызды шаю, салқын сумен қолды шаю.	Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті тазалау және ауызды шаю тәртібі. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Төсегін жинау, үстелін сүрту. Сауықтыру шаралары: Жалаңаяқ жүру (құм, кілемше үстімен).
--	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 10-14 Қараша 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты алға, артқа қою; өкшені айналдыру; қолды басынан жоғары көтеріп, шапалақтау. Негізгі қимылдар: Шеңбер бойымен жүгіру; жетекшіні ауыстырып жүгіру; бір қалыпты қарқынмен 1 минут жүгіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен секіру және бұрылу. Қимылды ойын: «Жүгір, ұста, тұр!» — тәрбиеші белгілеріне сай әрекет ету. Салауатты өмір салты:	Жалпы дамытушы жаттығулар: Бір аяқты көтеріп, астынан доп беру; қолды айналдыру. Негізгі қимылдар: Жылдам қарқынмен жүгіру; бір-бірін қуып жету. Ырғақтық жаттығулар: «Қолды көтер, түсір» жаттығулары музыкамен. Қимылды ойын: «Жылдам бол!» — белгі бойынша жылдам әрекет ету. Салауатты өмір салты: Суық тиюдің алдын алу, жылы киім кию. Дербес қимыл белсенділігі: Құрсаумен жаттығу, еркін секіру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тарақты, майлықты орнымен	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды шеңбермен айналдыру, саусақ жаттығулары. Негізгі қимылдар: 40–50 метрге жүгіру; баяу және жылдам қарқын аралас. Ырғақтық жаттығулар: Әуенмен секіру, бұрылу, қол сермеу. Қимылды ойын: «Кім бірінші жетеді?» — нысанаға дейін жүгіру жарысы. Салауатты өмір салты: Дене шынықтырудың ағзаға әсері туралы айту. Дербес қимыл белсенділігі: Балалар өз еркімен жаттығулар таңдайды. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішу кезінде әдеп сақтау.
--------------------------	---	--	--

	Қимылдың жүрек пен тынысқа пайдасы туралы түсіндіру. Дербес қимыл белсенділігі: Секіртпемен, доппен өз бетімен ойнауға мүмкіндік беру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақ алдында қол жуу. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін өзі киіп, шешіну. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу және сергіту жаттығулары.	қолдану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Ойыннан кейін үстел мен ойыншықтарды орнына қою. Сауықтыру шаралары: Сумен шынықтыру – қолды, бетті салқын сумен шаю.	Өзіне-өзі қызмет көрсету: Тамақтан кейін ыдысты жинау. Сауықтыру шаралары: Жалаңаяқ жүру, тыныс алу жаттығулары.
--	---	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 17-21 Қараша 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды айналдыру, саусақ жаттығулары; бір аяқты көтеріп, тепе-теңдік сақтау; өкшені айналдыру. Негізгі қимылдар: Аяқтың ұшымен жүгіру; «жыланша» жүгіру; 1–1,5 минут баяу қарқынмен жүгіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен қолды жоғары көтеру, шеңбермен айналу, шапалақтау. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» — балалар белгі бойынша жүгіреді, тоқтайды, бұрылады. Салауатты өмір салты:	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа сермеу, тізені бүгіп-түзету. Негізгі қимылдар: Орташа жылдамдықпен 40–50 метр жүгіру; жүгіру бағытын өзгерту. Ырғақтық жаттығулар: Әуенмен айналу, шапалақтау, секіру. Қимылды ойын: «Кім тез табады?» — белгі бойынша нысанаға жету. Салауатты өмір салты: Дұрыс дем алу мен дем шығару дағдысын жетілдіру. Дербес қимыл белсенділігі: Спорттық ойын құралдарымен (доп, құрсау, секіртпе) өз бетімен	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды басынан жоғары көтеріп, артқа апару; аяқ ұшымен көтерілу. Негізгі қимылдар: Жетекшіні ауыстырып жүгіру; жүгіру мен жүруді кезектестіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен айналу, секіру, қол бұлғау. Қимылды ойын: «Күн мен бұлт» — «күн шықты» десе балалар қолдарын көтереді, «бұлт» десе еңкейеді. Салауатты өмір салты: Денсаулықты сақтау жолдары туралы әңгіме. Дербес қимыл белсенділігі: Қимылды ойыншықтармен ойнауға ынталандыру.
--------------------------	--	---	---

	Қозғалыстың жүрек пен тыныс алу жүйесіне әсерін түсіндіру. Дербес қимыл белсенділігі: Доп, құрсау, секіртпе қолдану арқылы өз еркімен жаттығу. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынған соң сүлгіні орнына ілу, тарақты ұқыпты ұстау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін ретке келтіру, батырмасын түймелеу. Сауықтыру шаралары: Жалаңаяқ жүру (құм, кілемше үстімен), тыныс алу жаттығулары.	ойнау. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды сабындап жуу, тамақ алдында тазалық сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Тамақ ішу құралдарын орнымен қолдану. Сауықтыру шаралары: Сумен шынықтыру (қол мен бетті салқын сумен шаю).	Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті таңертең және кешке тазалау, майлықты қолдану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Жуынған соң үстелін сұрту, киімін жинау. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығулары, серуен кезінде белсенді қозғалыс.
--	---	---	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ерсек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 24-28 Қараша 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды шеңбермен айналдыру, иықты айналдыру, тізені бүгіп-түзету. Негізгі қимылдар: Жүгіру, тоқтау, бұрылу — белгі бойынша; бағытты өзгертіп жүгіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағына сай қол сермеу, айналу, секіру. Қимылды ойын: «Жүгір, ұста, тұр!» — тәрбиешінің командасына сәйкес әрекет ету. Салауатты өмір салты: «Денсаулық – ең қымбат байлық» тақырыбында әңгіме. Дербес қимыл белсенділігі: Балалар өз еркімен спорттық құрал таңдап, жаттығу жасайды. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тазалықты сақтау, қол орамалды орнына ілу. Өзіне-өзі қызмет көрсету:	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, шапалақтау, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: Баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен үйлестіріп жаттығу орындау. Қимылды ойын: «Кім бірінші жетеді?» — кедергіден өтіп, нысанаға жету. Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтану мен қозғалыстың маңызын айту. Дербес қимыл белсенділігі: Құрсаумен және доппен жаттығу ұйымдастыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынған соң сүлгімен сүрту, тіс щеткасын дұрыс пайдалану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Төсегін жинау, заттарын өз орнына қою. Сауықтыру шаралары: Сумен және ауа ваннасымен шынықтыру.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен иық бұлшықеттерін созу, белге айналмалы жаттығулар. Негізгі қимылдар: Жүгіру, жүру, секіру, тепе-теңдік сақтау жаттығуларын қайталау. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен еркін қимыл жасау, дене қозғалысын ырғаққа бейімдеу. Қимылды ойын: «Кім бәрін дұрыс жасайды?» — балалар тәрбиеші айтқан қимылды дәл орындайды. Салауатты өмір салты: Дене қозғалысының денсаулыққа әсерін бекіту. Дербес қимыл белсенділігі: Қимылды ойындарға бастамашылық ету. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішер алдында және кейін қол жуу, тазалық сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін жинау, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу, су және ауа жаттығулары арқылы сергіту.
--------------------------	--	---	--

	Киімін реттеу, аяқ киімін шешіп қою. Сауықтыру шаралары: Таза ауада серуен, жалаңаяқ жүру, тыныс алу жаттығулары.		
--	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01-05 Желтоқсан 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою — арқа және кеуде бұлшықеттерін дұрыс ұстауға үйретеді. Иықтарды түзету, оңға-солға жай бұрылу. Екі аяқпен жартылай отырып	Жалпы дамытушы жаттығулар Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу. Өкшемен айналу, аяқтың ұшын созу — аяқ буындарын дамыту. Белді, тізені және арқа бұлшықеттерін қыздыру жаттығулары. Негізгі қимыл	Жалпы дамытушы жаттығулар Екі аяқты айқастырып тұру және отыру — қимылды үйлестіріп орындауға үйретеді. Аяқтың ұшымен тұрып созылу — бұлшықеттерді созу, дене созылғыштығын арттыру. Қолды жоғары көтеріп жеңіл айналдыру жаттығулары.
-------------------	---	--	--

	тұру — аяқ бұлшықеттерін нығайту, тепе-теңдікті сақтау қабілетін арттыру. Негізгі қимыл 10 метрге дейін тура бағытта еңбектеу. Кедергілер арасымен еңбектеп өту — ептілік пен бағдарлауды дамыту. Әртүрлі биіктіктегі кедергілерден өту арқылы қимылды нақты орындауға үйрену. Қимылды ойын «Кім тез еңбектейді?» — белгі бойынша басталып, мәреге дейін еңбектеп жарысу. Ойын шапшаңдықты, күшті және өзіне деген сенімділікті арттырады. Ырғақтық жаттығу «Қол шапалақтаймыз» — музыка ырғағымен шапалақтау, қолды жоғары-төмен қозғалту. Ырғақ сезімін, есту қабілетін және қозғалыс үйлесімділігін дамытады.	Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Құрсаудан өту — бағытты дұрыс сақтап, денені төмен ұстап жүруге үйрету. Еңбектеу барысында қимылдың ретімен орындалуына назар аудару. Қимылды ойын «Жүгір – тоқта!» — тәрбиешінің белгісімен жылдам жүгіру және бірден тоқтау. Ойын жылдам реакцияны, тыңдау қабілетін және қимыл дәлдігін дамытады. Спорттық жаттығу Төмен төбешіктен шанамен сырғанау. Қауіпсіздік ережелерін сақтау, шананы дұрыс бағыттау. Гигиеналық дағды Қолды және бетті жуу маңыздылығын еске салу. Тісті дұрыс тазалау туралы қысқаша түсіндіру.	Негізгі қимыл Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және түсу (1,5 м). Қолдың күшін дамыту, сатыларды ретпен пайдалану. Өрмелеу кезінде тепе-теңдікті сақтау және қауіпсіздікке назар аудару. Қимылды ойын «Күн мен жел» — «күн» дегенде балалар жүгіреді, «жел» дегенде еңкейіп, қозғалысты баяулатады. Ойын қиялды, зейінді және жылдам әрекет ету қабілетін дамытады. Спорттық жаттығу Шанамен жұптасып сырғанау. Бірін-бірі итеріп жылжыту, серіктеспен әрекеттесу дағдыларын қалыптастыру. Салауатты өмір салты «Денсаулық — зор байлық» тақырыбындағы шағын түсіндіру. Дұрыс тамақтану, қозғалыс, тазалық және таза ауада серуендеудің маңызы туралы айту.
--	---	---	---

	Шынықтыру элементі Ауа ваннасы — бөлмеде қысқа уақыт жеңіл киіммен қимылдау. Тыныс алу жаттығулары: терең тыныс алып, баяу шығару.		
--	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ерсек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 08-12 Желтоқсан 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды әр бағытқа сермеу — жоғары-төмен, алға-артқа; құрсауды жерге қойып, ішінен өтіп шығу; таяқты қос қолмен ұстап жоғары көтеріп-түсіру және айналдыру; денені оңға-солға бұру және еңкею. Негізгі қимыл: Арқан үстімен тепе-теңдік сақтап жүру, биіктігі төмен кедергілердің арасымен ирек жолмен өту. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» — белгі бойынша жүгіріп барып қайту. «Тыныштық сақта!» — белгі берілгенде қимылды баяулату немесе тоқтату. Спорттық жаттығу: Мұз үстінде баяу бұрылуды, тепе-теңдікті сақтау үшін қолды екі жаққа жайып сырғанауды үйрену. Мәдени-гигиеналық дағды: Жаттығудан кейін мұрынды дұрыс тазалау ережелері және	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқпен допты домалату және тоқтату; тізені жоғары көтеріп жүру; аяқтың ұшымен әртүрлі заттарды жылжыту. Негізгі қимыл: Скамейка астынан еңбектеп өту; сызық бойымен тізерлей отырып қозғалу. Қимылды ойын: «Тышқан мен мысық» — баяу және жылдам әрекеттерді ажырату. «Құстар ұшады» — тек айтылған құстарға ғана қол көтеру. Шынықтыру элементі: Аяқ табанын массажды төсенішпен уқалау, қолды салқын сумен шаю арқылы жеңіл шынықтыру. Салауатты өмір салты: Ұйқы мен демалыстың маңызын түсіндіру, көкөніс пен жеміс жеудің пайдасын айту.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға және артқа айналдыру; бір орында жоғары секіру және жеңіл қону; таяқ үстінен жанымен немесе арқамен өтіп жүру. Негізгі қимыл: Секіртпеден кезекпен аттап өту; белгіленген бағытпен — түзу немесе ирек жолмен жүру. Қимылды ойын: «Аңшы мен қоян» — белгі бойынша қашу және тығылу. «Қатып қалған мүсін» — музыка тоқтағанда әртүрлі мүсін қалыптарын жасау. Спорттық жаттығу: Шанамен түскенде денені дұрыс ұстауды пысықтау; қар үстінде тепе-теңдік сақтап жүру. Мәдени-гигиеналық дағды: Сыртқа шыққанда киімді дұрыс кию, жаттығудан кейін аяқ киімді тазалап ретке келтіру.
--------------------------	---	---	---

	киімді реттеп жинау.		
--	----------------------	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ерсек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 15-19 Желтоқсан 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеудеге және желкеге қою, денені оңға-солға бұру, иықты түзету, тепе-теңдікті сақтау үшін жеңіл еңкею және созылу жаттығулары. Негізгі қимыл: Төрт тағандап еңбектеу, арқан астымен өту, еңбектегенде бағытын өзгертіп қозғалу. Қимылды ойын: «Жел мен бұлт» — айналу, еңкею, қозғалыс бағытын өзгерту, тәрбиеші берген қарқынға бейімделу. Спорттық жаттығу: Шанамен жұппен сырғанау, бағытты басқару, тежеуді реттеп үйрену. Салауатты өмір салты: Суық тиюдің алдын алу, жылы киіну, серуеннен кейін құрғақтық пен жылулықты сақтау жайлы әңгіме.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып отыру және тұру, тепе-теңдікті сақтау, денені тік ұстау, баяу және жылдам қарқында отыру-тұру жаттығулары. Негізгі қимыл: Гимнастикалық саты бойымен өрмелеу, екі қолмен дұрыс ұстап көтерілу, қауіпсіздік ережелерін сақтау. Қимылды ойын: «Кім тез шығады?» — жарыс элементтерімен, кедергілерден айналып өту немесе белгіленген нүктеге дейін жету. Шынықтыру элементі: Серуен кезінде терең дем алу, мұрын арқылы дем алып, ауыз арқылы шығару, тыныс ырғағын реттеу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Алақанды жоғары қаратып қолды айналдыру, иықты бұру, денені тік ұстап созылу, қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған қарапайым қимылдар. Негізгі қимыл: Құрсаудан еңбектеп өту, кедергілер арасымен қозғалу, бағытын өзгертіп еңбектеу. Қимылды ойын: «Жолдан өт!» — белгі бойынша жүру және тоқтау, бағдаршам түстерін ажырату элементтерін қосуға болады. Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақ алдында қол жуу, ас құралдарын дұрыс ұстау және таза сақтау, үстел басында өзін дұрыс ұстау дағдыларын бекіту.
--------------------------	---	---	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 22-26 Желтоқсан 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқтың бақайларымен орамалдарды іліп алып басқа орынға қою, аяқ бұлшықеттерін нығайтатын жеңіл тепе-теңдік жаттығулары. Негізгі қимыл: Тақтай бойымен жүру және тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Қимылды ойын: «Кім тез жүреді?» — белгіленген бағытпен жүгіру, белгі бойынша тоқтау немесе жылдамдықты өзгерту. Спорттық жаттығу: Шанамен биіктіктен түсу және тежеуді меңгеру, дұрыс	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолмен таяқ ұстап айналдыру, еңкею, денені тік ұстай отырып қимыл үйлесімділігін дамыту. Негізгі қимыл: Гимнастикалық скамейкадан аттап өту және кері қайту, кедергіні қауіпсіз еңсеру. Қимылды ойын: «Құстар ұшты» — қолдарын қанатша қағып жүгіру, тәрбиеші айтқан белгіге қарай әрекет өзгерту. Шынықтыру элементі: Қысқа ауада сергіту жаттығулары — терең дем алу, аяқ-қолды сермеу, жеңіл еңкею.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Өкшемен жүру, аяқ ұшымен айналу, жүру бағытын өзгерту арқылы тепе-теңдікті жетілдіру. Негізгі қимыл: Биіктігі 50 см арқан астымен еңбектеу, еңбектеу бағытын өзгертіп қозғалу. Қимылды ойын: «Көңілді балалар» — музыка ырғағымен қозғалу, музыка тоқтағанда шеңбер құру және тыныш қалып сақтау. Мәдени-гигиеналық дағды: Киімін ілу, үстелді сүрту, қол орамалды орнына дәл ілу, заттарды өз орнына жинау.
-------------------	--	---	---

	отыру қалпын сақтау. Салауатты өмір салты: «Қыста денсаулықты қалай сақтаймыз?» тақырыбында әңгіме, жылы киіну, таза ауада серуендеу маңызын түсіндіру.		
--	---	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ерсек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29-02 Желтоқсан 5-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяққа арналған затты — доп немесе таяқты пайдаланып созылу Негізгі қимыл: Бөренеден аттап өту, тепе-теңдікті сақтау, жүру бағытын өзгертіп қозғалу. Қимылды ойын: «Күн мен түн» — тәрбиеші белгі бергенде жүгіру және тоқтау, қимыл жылдамдығын реттеу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқпен жіпті жинау, өкшемен қапшықты жылжыту, аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған үйлесімді қимылдар. Негізгі қимыл: Еңбектеу, өрмелеу және жүру элементтерін біріктіру, қозғалысты бірізділікпен орындау. Қимылды ойын: «Жел мен жаңбыр» — қолды сермеу, еңкею, қозғалысты үйлестіріп орындау, қарқынға бейімделу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеру, иық пен шынтақты айналдыру, қол буындарын және арқа бұлшықеттерін шынықтыру. Негізгі қимыл: Кедергілер арасымен жүру, аттап өту, айналу, қозғалыс бағытын өзгерте отырып тепе-теңдікті сақтау. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» — балалар жылдам жүгіріп, белгі бойынша тоқтайды, назар мен реакцияны дамыту.
--	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05-09 Қаңтар 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Балалар сапқа тұрады, терең тыныс алып, денені қыздыру орындалады. Қолды жоғары созып көтерілу. Қолды жанға және алға созу арқылы кеуде бұлшықеттерін ашу. Белге қойылған қолдармен денені оңға-солға бұру. Алға еңкею, арқаны түзу ұстап қайта көтерілу. Тізені кезек бұгу және жазу, жүру барысында қолдың қимылдарын қосу. Негізгі қимыл Қос аяқпен бір орында секіру: аяқтарды бірге ұстап, жеңіл	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созу, оңға-солға ауыстыру. Артқа апарып кеуде ашу. Тізерлеп отырып алға еңкею және шалқаю. Шалқасынан жатып қолды созып, етпетінен аунап түсу. Негізгі қимыл Алға ұмтылып секіру: 2–3 метрге созылған сызыққа секіру. Бір аяқпен секіру: оң аяқпен бірнеше секіру, кейін сол аяқпен. Сызықтардан аттап секіру: қатар жатқан сызықтарды қос аяқпен аттап өту. Қимылды ойын «Кім жылдам?» Белгіленген нүктеге дейін секіріп жету арқылы жарысу.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жанға көтеру, баяу түсіру. Денені айналдыру – омыртқа қозғалысын жұмсарту. Тізені жоғары көтеріп жүру. Негізгі қимыл Аяқты бірге қойып секіру. Аяқты алшақ қойып секіру. Орнынан ұзындыққа секіру (70 см шамасында). Қимылды ойын «Түзу жолмен жүр» Балалар сызық ішінде тепе-теңдікті сақтай жүріп өтеді. Ырғақтық жаттығу Музыкамен қолды сермеу, айналу. Ырғақтық секірістерді орындау. Қорытынды Баяу жүріс, терең тыныс алу. Қол мен иықты босаңсыту
--------------------------	--	--	---

	серпілу. Оңға және солға бұрылып секіру: денені жұмсақ бұрып, секіру бағытын өзгерту. 20 см биіктіктен секіру: аласа кедергіден қос аяқпен секіру. Қимылды ойын «Қояндар секіреді» Балалар қоян сияқты жеңіл секіріп қозғалады, тәрбиеші белгі бергенде тоқтап қалады. Ырғақтық жаттығу Музыка ырғағына сәйкес қолды жоғары және жанға көтеру. Музыка күшейгенде – жеңіл секіру, бәсеңдегенде – баяу жүру. Қорытынды Баяу тыныс алу, жүректі тыныштандыру.	Ырғақтық жаттығу Музыкамен жүру, тоқтағанда қимылды тоқтату. Қол сермеуді ырғақпен орындау. Қорытынды Тыныс алу: мұрынмен дем алып, ауызбен шығару. Жеңіл созылу қозғалыстары.	жаттығулары.
--	--	--	---------------------

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 12-16 Қаңтар 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары созу. Алға еңкею – арқа бұлшықеттерін созу. Жеңіл жүгіру – денені қыздыру. Негізгі қимыл Орнынан жоғары секіру. Алға ұмтылып секіру. Секіргішпен қатар секіру – 4–5 рет. Қимылды ойын «Ұшқыштар» Балалар қимыл бағытын өзгертіп, жеңіл жүгіріп, секіріп орындайды. Ырғақтық жаттығу Музыка ырғағымен секіру, қолды көтеру.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жан-жаққа созу. Дене бұру, айналу. Жеңіл жүру, қадамды үлкейту. Негізгі қимыл Шаңғысыз сырғанауды көрсету – аяқтың сырғанау қозғалысы. Шаңғыны ересекпен бірге кию және шешу. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Қимылды ойын «Ізбен жүру» Балалар шаңғы ізі сызылған жолмен жүреді. Ырғақтық жаттығу Музыкамен сырғанауды бейнелейтін қимылдар. Қорытынды Демді қалпына келтіру, баяу	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен қозғалту. Алға-артқа еңкею. Жеңіл жүгіру. Негізгі қимыл Допты жоғары лақтыру және қағып алу. Құрсаудан өту және астынан еңкею. Бір аяқпен секіруді дамыту. Қимылды ойын «Допты қуып жет» Домалаған доптың артынан жүгіріп, оны тоқтату. Ырғақтық жаттығу Музыка ырғағымен допты домалату, жоғары көтеру. Қорытынды Тыныс алу жаттығулары, баяу жүру.
-------------------	--	---	---

	Қорытынды Тыныс жаттығулары: «гүлді иіскеу». Жүрісті баяулату.	жүріс.	
--	---	--------	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ерсек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 19-23 Қаңтар 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру. Алға еңкею. Тізені бүгу және жазу. Негізгі қимыл Тізерлеп тұрып алға еңкею және шалқаю. Зат ұстап аунап түсу (шалқадан → етпетінен). Сызықтардан аттап секіру. Қимылды ойын «Кім жылдам жетеді?» Балалар белгіленген орынға ең тез секіріп жетуге тырысады. Ырғақтық жаттығу	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды екі жаққа созу. Дене бұру. Музыкамен жүру. Негізгі қимыл Музыка ырғағына қол сермеу. Жеңіл секіру және бұрылу. Музыка тоқтағанда қимылды тоқтату. Қимылды ойын «Музыка тоқтағанда» Ырғақтық жаттығу Бірқалыпты қимылдар, кадам мен қол үйлесімділігі. Қорытынды Босаңсу, тыныс алу жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жеңіл жүгіру. Қолды жоғары көтеру, жанға ашу. Созылу жаттығулары. Негізгі қимыл 20–25 см биіктіктен секіру. Ұзындыққа секіру. Секіргішпен жылдам секіру. Қимылды ойын «Жүгір де құтқар» Ырғақтық жаттығу Музыкамен жылдам және баяу қимылдарды алмастыру. Қорытынды Жүрісті баяулату, дем шығару жаттығулары.
--------------------------	---	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 26-30 Қаңтар 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жанға көтеру. Дене бұру. Жеңіл жүгіру → баяу жүру. Негізгі қимыл Аяқты бірге қойып секіру. Аяқты алшақ қойып секіру. Қимылды ойын «Тордан өт» Ырғақтық жаттығу Музыкаға сәйкес секіру және қол қимылдары. Қорытынды Тыныс алу, денені босаңсыту.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары созу. Дене бұру, айналу. Жүру мен қадамды үлкейту. Негізгі қимыл Шаңғы қозғалысын елестету. Шаңғыны кию және шешу Қимылды ойын «Жолмен жүр» Ырғақтық жаттығу Музыкамен сырғанауды бейнелеу. Қорытынды Баяу жүру, тыныс алу.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен аяққа арналған созылу қозғалыстары. Жеңіл жүгіру. Белге, иыққа арналған айналдыру жаттығулары. Негізгі қимыл Қос аяқпен секіру. Қимылды ойын «Кедергілер жолы» Ырғақтық жаттығу Музыкамен қимылдардың толық кешені. Қорытынды Демді қалпына келтіру, тыныш жүріс.
-------------------	---	---	---

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02-06 Ақпан 1-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға және артқа кең сермеу, қозғалысты толық амплитудада орындау. Қолды иыққа қойып, шынтақтарды айналдыру, иық белдеуін қыздыру. Қолды алға созып, саусақтарды жылдам және баяу қарқында жұму-ашу. Етпетінен жатып басын, иығын, қолдарын көтеріп 5 секунд ұстап тұру. Қатарынан 5–6 рет жартылай отыру, арқа түзу сақталады. Негізгі қимылдар Допты заттардың арасымен дәл бағыттап домалату. Допты бір-біріне төменнен	Жалпы дамытушы жаттығулар Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отырып-тұру. Тізені бүгу, алға созу, қайта бүгу және түсіру (әр аяқпен кезекпен). Негізгі қимылдар Допты 4–6 метр қашықтыққа дәл лақтыру. Көлденең нысанаға оң және сол қолмен лақтыру. Қимылды ойын «Кім дәл тигізеді?» – жеке және жұптық жарыс. Мәдени-гигиеналық дағдылар Қолды сабынмен дұрыс жуу, тырнақ тазалығын сақтау.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жартылай отыруды 6–8 рет орындау. Саусақтарға арналған қарқынды жаттығулар. Негізгі қимылдар Тігінен қойылған нысанаға допты лақтыру. Допты бастан асыра екі қолмен лақтыру және қағып алу. Қимылды ойын «Нысанаға тигіз» – дәлдікке арналған ойын. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өз бетімен доппен түрлі қимыл ойлап табуы.
--	---	---	---

	лақтыру және екі қолмен қағып алу. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қадамдап жүру, белгі бойынша жылдамдықты өзгерту. Қимылды ойын «Допты дәл жеткіз» – белгіленген жолмен допты жүргізу. Салауатты өмір салты Дене қыздырудың бұлшықетке пайдасы туралы түсіндіру.		
--	---	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 09-13 Ақпан 2-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б

Жас ерекшелігі			
Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды айналдыру, сермеу, қозғалысты біркелкі орындау. Етпетінен жатып қол мен аяқтың қарсы қозғалысын жасау. Негізгі қимылдар Допты бір-біріне бастан асыра лақтыру, қағып алу. Қимылды ойын «Қақпаға гол сал» – нысана арқылы дәл лақтыру. Сауықтыру-шынықтыру Жалаңаяқ әртүрлі жолдармен жүру (жалпақ табанның	Жалпы дамытушы жаттығулар Жартылай отыруды баяу және жылдам қарқында орындау. Негізгі қимылдар Допты кедергілер арқылы бастан асыра лақтыру (2 м). Қимылды ойын «Кім жылдам, кім дәл?» – жылдамдық пен дәлдікті біріктіру. Мәдени-гигиеналық дағдылар Тісті дұрыс тазалау кезеңдерін қайталау.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созып, саусақтарды күшпен ашу-жұму. Негізгі қимылдар Допты жоғары лақтырып, қатарынан 3–4 рет қағып алу. Спорттық жаттығу Шанамен бір-бірін сырғанату, қауіпсіздік ережесін сақтау. Салауатты өмір салты Белсенді қимылдың жүрек пен өкпеге әсері.

	алдын алу).		
--	-------------	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 Ақпан 3-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Жас ерекшелігі			
Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға және артқа кең сермеу, қозғалысты бірқалыпты орындау. Қолды иыққа қойып, шынтақтарды айналдыру, иық белдеуін қыздыру. Қолды алға созып, саусақтарды кезекпен тез және баяу жұму-ашу. Етпетінен жатып басын, иығын, қолдарын алға созып көтеріп, 5–6 секунд ұстап тұру. Қатарынан 6–8 рет жартылай отыру, тізе мен арқаның дұрыс қалпы сақталады.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды айналдыру және сермеу, қозғалысты кең орындау. Жартылай отыруды секіру элементімен біріктіру. Тізені бүгіп, алға созу, қайта бүгу және түсіру (әр аяқпен). Негізгі қимылдар Құрсауларды бір-біріне дәл бағыттап домалату. Допты заттардың арасымен домалату. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен айналу, тоқтау, қайта қозғалу. Қимылды ойын	Жалпы дамытушы жаттығулар Етпетінен жатып басын, иығын, қолдарын көтеру, ұстау уақытын ұлғайту. Саусақ пен білезікке арналған күштік жаттығулар. Негізгі қимылдар Допты кедергілер арқылы бір қолмен лақтыру. Допты жоғары лақтырып, екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қадамдап жүру және секіру. Қимылды ойын

	Негізгі қимылдар Допты оң және сол қолымен кезекпен нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне бастан асыра лақтыру және қағып алу. Ырғақтық жаттығулар Музыка ырғағымен жүру, жүгіру, белгі бойынша жылдамдықты өзгерту. Қимылды ойын «Допты ұстап қал» Балалар допты қағып алып, келесі ойыншыға тез жеткізеді. Қосымша ойын «Кім жылдам бағыт өзгертеді?» Белгі бойынша қозғалыс бағытын ауыстыру.	«Құрсаудан өткіз» Допты құрсау арқылы дәл өткізу. Қосымша ойын «Айна» Жұппен жұмыс, бір-бірінің қимылын дәл қайталау. Мәдени-гигиеналық дағдылар Тамақтану әдебін сақтау, майлықты дұрыс қолдану.	«Кім дәл және тез?» Нысанаға лақтыру арқылы жарысу. Спорттық жаттығу Шанамен төбешіктен сырғанау, төмен түскенде тежеу тәсілдерін сақтау.
--	--	--	--

Дене тәрбиесі іс-әрекетінің - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «Балбөбек» бөбекжайы» КМҚК

Топ Ересек: «Күншуақ», « Құлыншақ», «Бөбек »

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 23-27 Қаңтар 4-апта

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жұмағұлов А.Б.

Жас ерекшелігі			
Ересек топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға-артқа сермеу, қозғалыс амплитудасын арттыру. Жартылай отыруды 8–10 рет орындау. Негізгі қимылдар Доппен барлық лақтыру түрлерін кешенді орындау (төменнен, бастан асыра, нысанаға). Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қозғалыс бағытын өзгерту. Қимылды ойын	Жалпы дамытушы жаттығулар Саусақтарға, аяқ бақайларына арналған күрделі жаттығулар. Тепе-теңдікке арналған жаттығулар. Негізгі қимылдар Допты жоғары лақтырып, қағып алғаннан кейін қозғалысты жалғастыру. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен еркін қимыл композициясы. Қимылды ойын «Доппен көшбасшы» Жетекші рөлді орындау, ойын	Жалпы дамытушы жаттығулар Балалардың таңдауы бойынша барлық таныс жаттығуларды орындау. Негізгі қимылдар Доппен меңгерілген әрекеттерді біріктіріп орындау. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен еркін қозғалу, тыныс алуды реттеу. Қимылды ойын «Спортшылар сайысы» Топтық жарыс, көшбасшылық пен ұйымшылдықты дамыту. Өзіне-өзі қызмет көрсету

	«Көңілді старт» Эстафеталық жарыс, жүгіру, лақтыру элементтері. Салауатты өмір салты Дене белсенділігі мен ұйқының өзара байланысы.	ережесін сақтау. Спорттық жаттығу Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Мәдени-гигиеналық дағдылар Сыртқы келбетін бақылау, тазалықты сақтау.	Құралдарды жинау, жуу, тәртіпке келтіру. Сауықтыру-шынықтыру Тыныс алу жаттығулары, бұлшықетті босаңсыту.
--	--	--	--