

«Ақтобе қаласының білім бөлімі» ММ
«№24 «Аққу» бөбекжай-балабақшасы» МКҚК



Циклограмма

2022-2023 оқу жылы

Дене шынықтыру
Ортаңғы топ

Ақтобе қаласы

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 01-02 қыркүйек 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
		Жалпы дамытушы жаттығулар. Жүру. Мақсаты: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүтіру дағдыларын қалыптастыру: саятта бір-бірімен, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүреліп, бұрылып, "жыланша", зыттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саяппен жүру; ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, аузына құсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-бірімен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты ашып ұстаған калпында допты домалату. 2. Қос аяқпен құрсаудан құрсауға қоянша секіру. Ойын: «Маған қарай жүтір!» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.)

Мисергі Бағд

31.08.2022ж

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Аюқу» бөбекжай-балаларшасы МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 05-09 қыркүйек 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру және теңе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға қызықтыру. Қарама-қарсы отырып, бір-біріне тура бағытта допты домалатуды және алға қарай жылжи отырып секіруді үйрету. Допты домалату кезінде қолдың қозғау күшін, қимыл үйлесімділігін, ұсақ сезім мүшелерін дамыту. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне допты домалату. 2. 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Ойын: Өз еріктерімен доптармен ойнау. Қорытынды: «Не естіледі?» ойынын ойнау.	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру.. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Теңе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру. Ойын: «Аю отыр апанда» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Жүру және теңе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалықтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. 2. Ойын: «Доптарды себетке жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.

Андрей Бад
08.09.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Төп органы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 12-16 қыркүйек 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Саппен жүру. Мақсаты: Балаларды саппа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге жаттықтыру. Өртүрлі қалыпта донтты лақтыру ептілігін дамыту. Еніс тақтайдың үстімен епбектеуді қайталап бекіту. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүруге; саппан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірте ұстау дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденен) нысанға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан) лақтыру. Ойын: «Сылдырмақпен әуенді жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын	Жүру және теңе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен, лентамен секіру. 2. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүруді қайталау. Ойын: «Тауық пен балапандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүту (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шапқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру, арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай секіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа донтарды домалату. Ойын: «Күшіктің құйрығы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Қоян қайда?» ойынын ойнау.

Т.Исмаилов

09.09.2022 ж.



Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу-Бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 19-23 қыркүйек 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру және теңе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Ойын: «Кім жақсы еңбектейді» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!»	Шеңбермен жүру. Мақсаты: Балаларды шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүтіруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдыларын қалыптастыру. Жаттығулар орындау кезінде дұрыс тыныс ала білуге дағдыландыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. 2. Шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүтіруді қайталап бекіту. Ойын: «Допты қуып жет» ойынын ойнау Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуларын жасау.	Шеңбермен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу, музыкаға сәйкес қимыл жасауға дағдыландыру. Доптарды бір-біріне домалатуды үйрету. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доптарды бір-біріне домалату. 2. Еденде жатқан арқаннан секіруді қайталау. Ойын: «Мысық пен тышқандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бөкс» тыныс алу жаттығуын жасау.

Жоспарға белгі
16.09.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу-Бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 26-30 қыркүйек 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Топпен жүру. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруде, жүтіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрысу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еленде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығу. ЖДЖ: Бұрысу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Біркалыпты жүтіру, шаппарал, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, аяқтың ұшымен жүтіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Шенбермен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруде жүтіруге ауысу. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еленде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бояс» тыныс алу жаттығуы

Жоспарға берілген
28.09.2022 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балалықшасы» МКҚК

Топ дүпінгі топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 03-07 қазан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген деңгей бойымен жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Дөпті қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөпті үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Жүру, жүгіру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алқамен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұзылғыштарын шығару. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2. 3-4 тақиялардан ағтан өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Жүру, жүгіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Аяңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғымымен домалу.

Мамырғалиева Б.А.
30.03.2022 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу» бөбекжай-балыбақшасы МКҚК

Төп органы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 10-14 қазан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Топпен жүру. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүтіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақстан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақстан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, ирехтелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүтіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүтіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Жүру, жүтіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін шығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, орта қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қозным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Жекегірі Бәт
07.10.22ж

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шексиздігі

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Төп орынаты топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 17-21 қазан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Шенбер бойымен жүру. Мақсаты: Шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Дөпті қақпа арқылы домалатуды үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, аяқ, дене бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Дөпті қақпа арқылы домалату. 2. Көз аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөпті үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Жүру, жүтіру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүтіру дағдыларын қалыптастыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көз аяқтап алға қарай секіру. 2. 3-4 тапқышардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қоянды» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағды» тыныс алу жаттығуы.	Жүру, жүтіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу. Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зағ үстінде) тіреуде теңестік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңды аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұстау» бағу ауыл ырығымен домалу.

Оқушының бағасы
19.10.22

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу-Бөбекжай-Балабақшасы» МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастығы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 24-28 қыран 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. Мақсаты: Балаларды барлық төппен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, сәусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі калыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын төппен және бүкіл төппен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, ирктелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, сәусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жартасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), елеңде отырған калыпта, тақынштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Мамырғи Бект
8.10.22 ж

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Аяу» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 31 қызыл -04 қараша 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тене-тендік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызыстармен шектеген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдыры жетіл, мазмұнды қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Шенбер бойымен жүру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бүлшекеттерін шығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 тақпақтардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Шенбер бойымен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (ат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойлаша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұстап баяу ауен ырғағымен демалу.

Тізілгені: Д.А.А.
28.10.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу-Бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 1 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 07-11 қараша 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөпті бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі дөптер мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, дөпті екі қолмен алға лақтыру, дөпті алға домалату (отырып, тұрып), дөпті (диаметрі 6-8 см) төменге, қалыңдыққа лақтыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жаяққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарымен ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақтай атып өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы малақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (екі 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мимиканы қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жаяққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарымен ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шапшырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөпті бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі дөптер мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, дөпті екі қолмен алға лақтыру, дөпті алға домалату (отырып, тұрып), дөпті (диаметрі 6-8 см) төменге, қалыңдыққа лақтыру. ЖДЖ: Тізеңі бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, танылаптың ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңшеге қию. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұрап» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Тексерігі: Б.Н.
09.11.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу-Бөбеусай-балықшы» МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 14 қараша -18 қараша 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Төпе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Дөпті қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөпті ұрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қығады» тыныс алу жаттығуы.	Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зағ үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырығымен демалу.

Түркістан Б.Н.
14.11.22 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Аққу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 21-25 қараша 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөпті бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі дөптер мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, дөпті екі қолмен алға лақтыру, дөпті алға домалату (отырып, тұрып), дөпті (диаметрі 6-8 см) төменге, қишықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Біркалыпты жүгіру, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойында, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөпті бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі дөптер мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, дөпті екі қолмен алға лақтыру, дөпті алға домалату (отырып, тұрып), дөпті (диаметрі 6-8 см) төменге, қишықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, екішеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұрып» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Мамырғи Б.А.
18.11.22 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу балбекжай-балабақшасы МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 28 қараша -02 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Шенбермен жүру. Мақсаты: Шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу, бағдар бойында жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден ағтап жүру. Дөпты қақпа арқылы домалатуда үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, шық, дене бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Дөпты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көзектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөпты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Күстөр қанат қағуда» тыныс алу жаттығуы.	Жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу. Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астында еңбектеу. 2. Дөпты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Аяндағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұстап бағу әуен ырғағымен демалу.

Жоспарға Б.Н.Н.
25.11.22 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Аққу» бөбекжай-балалықжасы МКҚК

Төп ортңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 05-09 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлақты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқыстыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіктен немесе тақтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, пркстелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқыстыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлақты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалшында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұрып» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын

Мекерігі Бүгір
09.10.22

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 12-15 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.	Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құрнық үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киіну-шешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.

Т.С.Құрбанов
08.12.22 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу-Бөбекжай-бадабаспасы МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 19-23 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Төсе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойында қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2. 3-4 тақшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағалы» тыныс алу жаттығуы.	Шенбермен жүру. Мақсаты: Шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Дөңты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Қол мөлшерін дамыту және қол, нық, дене бұлшақтарын нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Дөңты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөңты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1 ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге іштіңіз білдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөңты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Аландағы шо» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.

Теміргіс В.В.
15.12.22 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 26-30 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Баланың дербестікке ұмтылысын қолдау, әрбір баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1 ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлақты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкпеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Құстар қанат қағды» тыныс алу жаттығуы.	Шынықтыру шаралары Мақсаты: Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құрнық үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киіну-шешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкпеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжекстің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Жүру Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкпеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Денені еркін ұстау» балу әуен ырғағымен демалу.

Мүргілі Б.А.
25.12.2022 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балалықшасы» МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 04-06 қаңтар 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жана-жаққа көтеру, оларды бүтіп, жазу, саусақтарын ашып жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Біркалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұрыштарын нығайту. ЖДЖ: Тізені бүтін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, танымыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын

Негізгі БТМ
30.12.22 н.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балалар бақшасы» МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 09-13 қытар 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тене-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызыстармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, зигзагға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақстан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөреведен (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, күрәуден еңбектеп өту (диаметрі 45 см). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қидам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қидам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Денені еркін ұста» балу әуен ырғағымен домалу.

Ақсария Б.Н.
06.01.23ж

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу» бөбекжай-балалықжайы МКҚК

Топ ортасы топ

Балалардың жасы 3 жастығы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 қаңтар 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру және теңе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденнен бір шеті 15–20 см жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, көгелердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқыстыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарымен ашып жүреу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Немің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөпті шағын төбешіктен домалату; дөпті тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; дөпті алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан дөпті асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудың еңбектеп өту (диаметрі 45 см). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Дөпті үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Мамырғалиева Б.А.
13.01.23ж

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 23-27 қазтар 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөпты шағын төбешіктен домалату; дөпты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; дөпты алға, жоғары лақтыру; бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан дөпты асыра лақтыру. Дөптық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еленде отырған калпында, таянынтан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Денені еркін ұста» балу әуен ырғағымен демалу.	Жүру және теңе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12-18 см жоғары көтерілген арқадан немесе тақтадан аттап жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүтіру, шапшырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқымен, заттардың арасымен шеңбер бойылап, аяқтың ұшымен жүтіру. Ойын: «Маған қарап еңбекте» ойынның ойыну. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Теңе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еленде отырған калпында, таянынтан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Мексүрім Б.А.

20.11.23 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ органы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 30 қаңтар-03 ақпан 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текішелерден және тағы басқа) аттап жүру, орынында бауы айналу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шанаалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, свусақтарын ашып жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақстан аттап өту. Ойын: «Ненін жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Орынында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүту. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өңіресін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңірге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Дөңгі қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтан алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөңгі үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбеніктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету; Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолымен жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңірге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөңгі қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауы әуен ырғағымен демалу.

Мекенің Бей
27.01.23м

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 06-10 ақпан 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүту және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таныыштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жин-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттай өту. Ойын: «Немің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүту және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таныыштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқасы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұстау» бағу әуен ырғағымен демалу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүту және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таныыштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Дөпті қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтал алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөпті үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Ақпан 8-10
03.02.23ж

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Төп ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастығы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 13 -17 ақпан 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Орынында жүру. Мақсаты: Бастанқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шамамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шамамен сырғанау. Шамамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Допты үрлеу» таныс алу жаттығуын жасау.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған пентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар: Шамамен сырғанау. Шамамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Қорытынды: «Денені еркін ұстау» балу әуен ырғағымен домалу.

Мамырғи Бибі
12.02.23

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу» бөбекжай-балалық бағамы МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 20 -24 ақпан 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тияндайды үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленгалардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орынында баяу айналу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөңгі қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Орынында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Бұрасту (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, сауықтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шапалапп, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұрышы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бөкс» тыныс алу жаттығуы

Тәрбиеші: Бект
17.02.23ж

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу-бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Төп ортағы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 27 ақпан -03 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанмен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, тыныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірбаспа доға астынан еңбектеу. 2. Дөңгі киіп арқалы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен домалу.	Орында жүру. Мақсаты: Бастапқы калыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Тыныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өңшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ишіп жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойлапша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып мұрнына сүрту және қайта салу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, тыныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұрып» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бөке» тыныс алу жаттығуы

Негүлжі БҚ
24.02.23ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу-Бөбекжай-Балабақшасы» МКҚК

Топ органы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 06-10 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Біркеліпті, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарсымен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінші соңынан бірі (20м дейін) шағып топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жаны-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы шо» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы шо» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.

Аманжол Бай
03.03.23



Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу» бөбекжай-балалық бағамы МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 13-17 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл күнуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таянып отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкіпеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы шо» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырсағымен домалу.	Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Киініп-шешіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқыстыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау, қолды алға, жоғары, жаны-жанына көтеру, оларды бүгіп, жазу, сәусактарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарсымен, заттардың арасымен шеңбер бойында, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан езі алып мұрнына сүрту және қайта салу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таянып отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкіпеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қоянның қоянның тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Аманжол Бас
10.03.23 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 20-24 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шығып топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жая-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақтай аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы малақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.		Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөңгі шығып төбешіктен домалату; дөңгі тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; дөңгі алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан дөңгі асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныптан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше дөңгі астынан еңбектеу. 2. Дөңгі қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы шо» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дөңгі еркін ұста» бағу әуен мұрағатымен демалу.

Алматы ӘМ
17.05.13.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №24 «Ақсу-Бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ ортаңғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі 27-31 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақанларын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныптан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.	Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шапшырап, берілген бағытта, әртүрлі қарсымен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шапшырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жату, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жана-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жату, сәусактарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шапшырап, берілген бағытта, әртүрлі қарсымен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл көінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныптан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тұра бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Аманжол
27.03.23