

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



Циклограмма

2022-2023 оқу жылы

Дене шынықтыру
Ересек топ

Ақтөбе қаласы

Тәрбиелену - біздің беру процесінде шартталады

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бюджеттік бағдарламасы МҚКК
 Төні: ерекше топ
 Бағдарламаның сәтсіз: 4 жастағы балалар
 Жоспардың қабылдау күні: 01-02 қаңтар, 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Негізгі мақсаттар: Мақсаты: Жұмыс: өкілеттен, ақпаратты елестіріп қараумен, ақпарат, жинақталған қосалқы қолданыс (олар және солар), сәтсіз бір-бірімен жұмыс Сипаттамалық мақсаттар: кетіп, ойындарымен үйрену, бағдарламаны қараумен, ақпарат, жинақталған қосалқы қолданыс (олар және солар), сәтсіз бір-бірімен жұмыс ЖІЛК: Қолдан ала, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқамен апару; сәтсіздіктермен бүтін, қолдан ақпаратты қолданысмен орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тереңдікті ұстап жүру. 2. Түрлі тәсілдермен жүру. Ойын: «Қанша жүгіру» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бөке» тақырыбында жаттығумен жұмыс.	Негізгі мақсаттар: Мақсаты: Жұмыс: өкілеттен, ақпаратты елестіріп қараумен, ақпарат, жинақталған қосалқы қолданыс (олар және солар), сәтсіз бір-бірімен жұмыс Сипаттамалық мақсаттар: кетіп, ойындарымен үйрену, бағдарламаны қараумен, ақпарат, жинақталған қосалқы қолданыс (олар және солар), сәтсіз бір-бірімен жұмыс ЖІЛК: Қолдан ала, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқамен апару; сәтсіздіктермен бүтін, қолдан ақпаратты қолданысмен орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тереңдікті ұстап жүру. 2. Түрлі тәсілдермен жүру. Ойын: «Қанша жүгіру» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бөке» тақырыбында жаттығумен жұмыс.	Негізгі мақсаттар: Мақсаты: Жұмыс: өкілеттен, ақпаратты елестіріп қараумен, ақпарат, жинақталған қосалқы қолданыс (олар және солар), сәтсіз бір-бірімен жұмыс Сипаттамалық мақсаттар: кетіп, ойындарымен үйрену, бағдарламаны қараумен, ақпарат, жинақталған қосалқы қолданыс (олар және солар), сәтсіз бір-бірімен жұмыс ЖІЛК: Қолдан ала, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқамен апару; сәтсіздіктермен бүтін, қолдан ақпаратты қолданысмен орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тереңдікті ұстап жүру. 2. Түрлі тәсілдермен жүру. Ойын: «Қанша жүгіру» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бөке» тақырыбында жаттығумен жұмыс.

Түсінік: Бұл
 31.08.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Төп: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 05 - 09 қыркүйек, 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Сапмен жүру. Мақсаты: Сапқа бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, кол мен аяқ қимылын үйлестіру. шашпан және бау қарқынмен, жетекшімен ауысы отырып жүгіру ЖДЖ: Колды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған калыпта колдарын арқасына апару; саусақтарын бүтіп, колды айналыра қимылдауды орындау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Заттар арасымен дөңгелек құрсауларды домалату 2. Қашықты алысқа лақтыру. Енбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша енбектеу Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.	Қатармен жүру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымды өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Заттар арасымен турабағыт бойынша төрттағандап енбектеуді үйрету. ЖДЖ: Колды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған калыпта колдарын арқасына апару; саусақтарын бүтіп, колды айналыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 8 мдейінгі қашықтықта заттар арасымен турабағыт бойынша төрттағандап енбектеу. 2. Дөп лақтыру және дөпті екі колмен қағып алу. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.	Дөппен ойын. Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. ЖДЖ: Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаяу; алға еңкею; колдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Сынықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Дөпті екі қолмен қағып алу. 2. Дөпті еденге ұрып алға жылжу. Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.

Жетекші: А.А.А.
02.09.22

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастығы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 12-16 қыркүйек 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Саппен жүру. Мақсаты: Саппа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, бау қарқымен жүтірді жүтірумен алмастыру; Балалардың доптармен ойындарын одан әрі жетілдіру. Жан-жаққа шапырап жүру және жүтіру түрлерін жетілдіру. ЖДЖ: Колды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған калыпта колдарын арқасына апару; оюсатарын бүтін, колды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұқтыла көз көтеріп секіру. 2. Допты бір-біріне домалату. Лақтыру, домалату, қатып алу: заттардың арасымен доптарды, күрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес) Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны.	Саппен жүру. Мақсаты: Саппа бір-бірімен жүру. Жүруді жүтірумен, секірумен, басқа қимылдармен келестестіру, кол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. ЖДЖ: Екі колды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлен тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қатып алу. (1,5 м қашықтықта). 2. Тақтай бойымен жүру. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірімен бір саппа тілініп жүру. Жалпы балаларды мадақтау.	Спорттық ойындар. Мақсаты: Балалардың доптармен, күрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлен тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Қатарынан 4-5 рет жүзелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшы созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындақ үстімен допты жоғары көтеріп жүру. 2. Кішкентай допты еденге ұру. Лақтыру, домалату, қатып алу: заттардың арасымен доптарды, күрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес) Қорытынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау.

Жетекшісі: Д.Н.
09.09.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 19-23 қыркүйек 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Шашырап жүтіруге жаттықтыру. Мақсаты: Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүтіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Балаларға көңілде ойнауға болатын қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату. (Велосипед, самкат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу). ЖДЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкпемен содан кейін ұшымен қою, тоғылдану. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұту. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Велосипед, самкат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. (далала) Қорытынды: «Алаш жару» тыныс алу жаттығуын жасау.	Қимылды ойындар. Мақсаты: Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкпемен содан кейін ұшымен қою, тоғылдану. Аяқтың ұшын созу, табанды бұту. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыру. 2. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу. Ойын: «Арқан тартысу» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.	Қимылды ойындар. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылыммен өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүтірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қималын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі деп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшын созу, табанды бұту. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру

Ақшарбаева Д.А.
16.09.2022 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің диспрограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бөбекжай-балалықжайы» МҚКК

Төңі: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 26-30 қыркүйек 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Сапқа тұру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымның өзгертін кайта тұру. Қатарға бір-бірімен сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты кайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірімен жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылымен үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жаппен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Босқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. 2. Арқан арқылы секіру. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау Қорытынды: Бір-бірімен бір сапқа тізіліп жүру.	Ирелен жолмен жүру. Мақсаты: Ирелен жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге-аяқ ашақ) дағдыландыру. Шағып топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру; саптан шыдай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сал бүгіп, секіріп, аяқты ашақ, бірге ұстауды бекіту. Музыкашаның басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. Бір-біріне кесуле тұсынан допты лақтыруды үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған калыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау Қорытынды: Бір-бірімен бір сапқа тізіліп жүру.	Шашырап, жұптасып жүру. Мақсаты: Шашырап, жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептілікті дамыту. Қолбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы бірте таяқшаны дұрыс ұстауға дағдыландыру. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен түсірмей қағып алуды үйрету. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған калыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 2. Қолбеу қойылған баспалдаққа міну. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірімен бір сапқа тізіліп жүру.

Директі. Бұла

25.09.2022

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақжу» бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 03-07 қазан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, санға бір-бірден, шеңбер бойымен, «жылаппа», шапшырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшырап және бау қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде бау қарқынмен жүгіру ЖДЖ: Тізені бүгін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын аркасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, дастауған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. ЖДЖ: Тізені бүгін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жапына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2,3-4 тапқыштардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарды жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарды балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жапына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңшеге қою. Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру Ойын: «Аппандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баулу әуен ырғағымен демалу.

Сәуір-5-45
30.08.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бөбекжай-балалбақшасы» МКҚК

Төп: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 10-14 қызыл 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Төппен жүру. Мақсаты: Балаларды барлық төппен жүруге, жүгіруге әрі қарай жаңашарту. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тактай бойымен жүру, жіптен немесе тактап аттан оту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бүлдімәкеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жату, қолды шашалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүтін, жату, сәуестарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тактай бойымен жүру, жіптен немесе тактап аттан оту. Ойын: «Негіз жүрісі?» ойынын ойлау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қимылда ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын төппен және бүкіл төппен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойымен тактап, ирелтелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жату, қолды шашалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүтін, жату, сәуестарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шағын, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойлау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Жүру, жүгіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, төппен бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге қиыла аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бүлдімәкеттерін нығайту. ЖДЖ: Төппен бүтін жазу (екіншісіне тұрып), оңдеп отыратын қалыңды, тиниалытан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанынан, артқа қидым жасау, аяқты алға, өкпеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қозғалыс, қозғалыс тұрып» ойынын ойлау. Қорытынды: «Бөкс» тыныс алу жаттығуын

Тәрбиелі РН
09.10.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Аясу» бөбекжай-балабақшасы» МҚЖК

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 17-21 қызы 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірімен, шеңбер бойымен, «жыланша», шынжыр жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шипшад және бау қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде бау қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жаңғына, 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.	Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Таракты, қол орнамалды пайдалану білуді бекіту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жаңғына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 тапқыштардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қолдар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағды» тыныс алу жаттығуы.	Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін сапалы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жаңғына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан енбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұстап баулу әуен ырғағымен демалу.

Мамбиров Б.М.

14.10.2022 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің диалогнамасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу мерзімі: 24-28 қыран 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. 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 таяқтан аттап оту жаттығуларын үйрету ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды жеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші ролді орындауға үйрету, ойын ережелерін санады түрде сақтауға баулу. 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, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды жеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жүну. 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.	Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жаптасып 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 нығайту. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы

Жоспарды: БН
21.10.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастығы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 31 қазан -04 қараша 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шашпаң және бау қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде бау қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжекпін үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты ұрау» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалуды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүгіру; "жыланша", шашырап жүгіру; Қорытынды: «Күстар қанат қағалы» тыныс алу жаттығуы.	Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту, Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүгіру; "жыланша", шашырап жүгіру; Қорытынды: «Денені еркін ұста» бау ауспырағымен демалу.

Жекеуі: *Д.А.К.*

28.10.2022г.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Аяқ» бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 07-11 қараша 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тактай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табиғи мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шалалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу, көлбеу тактай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзасы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгімкістер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шалалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қиын-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шапшырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Домалыту, лақтыру. Мақсаты: Дөпті бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі дөптер мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалыту, дөпті екі қолмен алға лақтыру, дөпті алға домалату (отырып, тұрып), дөпті (диаметрі 6-8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, тахныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңшеге қою, ойызу. Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу, көлбеу тактай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қорытынды: «Бөкс» тыныс алу жаттығуы.

Мәлігі Бағ
04.11.2022.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің диаграммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақжу» бөбекжай-балабақшасы» МКҚК

Төп: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 14 қараша -18 қараша 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шашпаң және бау қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде бау қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүгіру; "жыланша", шашырап жүгіру; Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүгіру; "жыланша", шашырап жүгіру; Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауу әуен ырғағымен демалу.

Алипова Ә.А.
11.11.22 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 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. Кимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге кимындары жасыл, нұсқаны қарапайым кимылды 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, сәусактарың ашып жұму. Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру; бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Қорытынды: Балаларды жаппы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандып еңбектеу, етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, сәусактарың ашып жұму. Негізгі кимыл-қималыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қаршымен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Домалату, аяқтыру. 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, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, тыныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру; бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.

Ақсапаров Еңке
В. 11. 2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 28 қараша -02 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойында, көлбеу тастай бойымен төрттағандай еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанға (2-2,5 метр) қашықтықтан лақтыру; 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысаны ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанға лақтыру. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сынықтармен 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 калпында, 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.	Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; 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. Допты қақта арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Аппидағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен домалу.

Менсегіні Б.А.
26-11-2022 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Төп: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 05-09 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғаяту, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шалапайлау; 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 малақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің аяғына әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тиямудың алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шалапайлау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзету; оңға, солға бұрылу, орында айналу, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және аяқ болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалыпта, 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 жаттығуын

Денсаулық Б.А.А.
02.12.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің интеллектік программасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 12-15 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тиеудің алдын-алуға болатынын түсіну. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкісеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өз бетінше сырғанау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкісеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтан алға қарай секіру. 2. 3-4 тақшалардан аттан өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарымды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, ірктелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкісеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.

Аманжол Б.
09.12.2022

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Төп: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 19-23 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарымды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, әрекеттен лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойында қимылшылығын дамытуда мақсат ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүтін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңшеге 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.	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тымудың алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Тізені бүтін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңшеге қою. Спорттық жаттығулар. Шамамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шамамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: «Допты үрсеу» 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 (шанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге іштіңіз білдіру. ЖДЖ: Тізені бүтін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Аялаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауу әуен ырғағымен демалу.

Менеджері: Б.В.
15.12.2022 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 26-30 желтоқсан 2022 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. 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: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: «Құстар қанат қағалы» тыныс алу жаттығуы.	Шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кетінде ультракүзгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құрмын үстінде жалаң аяқ жүргізу. 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.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты ұрлау» тыныс алу жаттығуын жасау.	Жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қараңды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, 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: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен домалу.

Ақсерігі Д.А.
23.12.2022ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бөбекжай-балалықжасы» МКҚК

Топ: ортосек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 03-06 қаңтар 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптармен, жүреуларды бір-біріне домалату. допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жапына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкіпеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұрыны» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	Төпе-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, жерсәк модульге және т. б.): тұру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шалашақтау. 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.	Жүру және төпе-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. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жапына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкіпеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұрыны» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Қолы: Б.Н.

30.12.2022 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 09-13 қаңтар 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сылықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, зигтарға 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 айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жән-жәкке көтеру, оларды бүгіп, жазу, сәусастарын ашып жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларын: 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.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларын: 1. Дөпті қаспа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көкектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөпті үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөпті шығын 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 қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларын: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қаспа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Аппидағы жас» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұстап бағу әуес ырғағымен домалу.

Шаріф БН

06.01.2023ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №24 «Ақсу» бөбесжай-балабақпасы» МКҚК

Төп: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 16-20 қаңтар 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру және тең-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденнен бір шеті 15-20 см жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5-2 метр), текшелердің, кегілердің, күрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шаялақтау; 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: «Неің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөпті шығын 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 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. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алдыңғы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арканның астынан еңбектеу, күрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см). 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. Дөпті қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөпті үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Сілтеме: ДН

13.01.2023 ж.



Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Төні: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 23-27 қаңтар 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөңгі шағын 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, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар. Шамамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шамамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: «Дөңгі еркін ұстап» баяу ауен ырғағымен демалу.	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілу және одан түсуге үйрету. Еденнен 12-18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шалалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойыны ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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 қарпайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. 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. Шамамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шамамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Аманжол Б.
20.01.2023ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 30 қаңтар-03 ақпан 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Төпе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айдалу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шалалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, сәусастарын 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.	Орнында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Дөпті қақта арқылы домалату. 2. Қос аяқтан алға секіруді бекіту. Ойын: «Көкектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Дөпті үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау; шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанауға үйрету. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қозғалып жетелеп сырғанау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан сөбектеу. 2. Дөпті қақта арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу ауен ырғағымен демалу.

Меләсігі Бүт

29.01.2023



Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бөбекжай-балалықжаса» МКҚК

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 06-10 ақпан 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) допты кедергілер арқылы бастап асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шайпалақтау; қолды алға, жоғары, жана-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жүзу. 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.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүреліп отыру, секіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұстап бауу ауен ырғағымен демаду.	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және юмылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүтінуге баулу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрмеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Меніңі Р.В.
03.02.2023

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бөбекжай-балабақшасы» МБҚК

Төп: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 13-17 ақпан 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Орында жүру. Мақсаты: Бастапқы калыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таныыштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкізесін 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. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуда үйрету. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жапына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкізеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжекін үйі» ойыны. 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, таныыштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жапына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкізеге қою. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: «Денені еркін ұстап» баяу әуен ырғағымен домалу.

Жоспарды БҚК
10.02.2023

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бөбексай-балабақшасы» МКҚК

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 20-24 ақпан 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), ол және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастап асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастап асыра екі қолмен және бір қолмен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (жақтарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жаңына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақта арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Аландығы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Орында жүру. Мақсаты: Бастапқы калыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүту. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың баяқшаларын 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 жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүтіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен, аяқтың ұшымен жүтіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Жүру және теңе-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 бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жаңына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қоянмен, қоянмен тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бөке» тыныс алу жаттығуы

Немурзи Дәріс
17.02.2023

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

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

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 27 ақпан -03 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаяу. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналыра домалату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Алаңдағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұстау» баяу әуен ырғағымен демалу.	Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшына қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүту, алға созу, қайтадан бүту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағын жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Дербес қимыл белсенділігі. Мақсаты: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. 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 тұрың» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Ә.Мүсіріп Бек

24.02.2023 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бөбекжай-балабақшасы» МҚКК

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 06-10 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Біркалыпта, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінші сонынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шапырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жаны-жаққа көтеру, оларды бүтін, 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 таястан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл кінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жапына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл кінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жапына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөңгі қалың арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Аяндағы шо» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Мәсiрiңi Б.Н

03.03.2023.



Тәрбиелеу - білім беру процесінің пилотграммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Аяқ» бөбекжай-балалықжасы» МКҚК

Төні: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 13-17 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шапалақ. Тұрған калыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, дөңгі өлінен айналдыра домалату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калыпта, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Спорттық жаттығулар. Шамамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шамамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қорытынды: «Денені еркін ұстау» баяу әуен ырағатымен демалу.	Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшеңі, содан кейін аяқтың ұшына қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшына созу, өкшеңі айналыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жән-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.	Дербес қимыл белсенділігі. Мақсаты: Балалардың дөңгімен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калыпта, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жағына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қоянның қоянын тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Мектеп №24
10.03.2023 ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бөбекжай-балабақшасы» МҚКҚ

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 20-24 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
		Домалату, лақтыру. Мақсаты: Дөпты шағын төбешіктен домалату; дөпты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; дөпты алға, жоғары лақтыру, бала мұдесінің деңгейінде тартылған лентадан дөпты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жату (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өңсеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше дөп астынан еңбектеу. 2. Дөпты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Аппидаты жо» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.

Мұғалім Б.Н

17.03.2023ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№24 «Ақсу» бөбөсөкәй-балабақшасы» МКҚК

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 27-31 наурыз 2023 жыл

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, дөңгі өзінен айналдыра домалату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалыпта, 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 ұстау» бағу әуен ырғағымен демалу.	Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шалаштау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Дербес қимыл белсенділігі. Мақсаты: Балалардың достармен, қоспағатқан ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынақтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалыпта, 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 тұрашы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Григорий Бит
24.03.2023