

АҚТӨБЕ ҚАЛАЛЫҚ БІЛІМ БӨЛІМІ

МКҚК №45 «АЛТЫН БАЛА» БӨБЕКЖАЙ-БАЛАБАҚШАСЫ

Ұйымдастырылған оқу қызметінің циклограммасы

Дене шынықтыру жетекшісі: Жумабек. Д. К

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Дене шынықтыру

Ақтөбе

2024-2025 оқу жылы

Тексерілді:

Басқ

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Ақтөбе қаласы

Топ: мектепалды, ересек топтар

Жоспардың құрылу кезеңі : 02-06 қыркүйек айы, 2024-2025 оқу жылы

	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
08.25 08.40	Таңғы жаттығу				
	Ұйымдастырылған оқу қызметі				
	9.10 “Қарлығаш” 9.30 “Балдәурен” 10.00 “Балақай” 10.25 “Күншуақ”	9.10 “Көбелектер” 9.30 “Солнышко” 10.00 “Смешарики” 10.25 “Жұлдыз” 10.55 “Балақай”	9.10 “Қарлығаш” 9.35 “Семицветик” 10.00 “Көбелектер” 10.20 “Смешарики” “Солнышко” 10.45 “Балдәурен”	9.10 “Жұлдыз” 9.35 “Балақай” “Күншуақ” 10.00 “Смешарики” 10.25 “Семицветик” 10.50 “Күншуақ”	9.10 “Семицветик” 9.35 “Күншуақ” “Балдәурен” 10.00 “Көбелектер” 10.20 “Жұлдыз” 10.45 “Солнышко”
	<p>“Қарлығаш” ересек қазақ тобы Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жакка қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен</p>	<p>“Көбелектер” ересек қазақ тобы Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жакка қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, кол мен аяқ қимылдарын</p>	<p>“Қарлығаш” ересек қазақ тобы Мақсаты: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру Қимылды ойын №2</p> <p>“Семицветик” ересек орыс тобы Целью является обеспечение</p>	<p>“Жұлдыз” мектепалды қазақ тобы Мақсаты: Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру Қимылды ойын №2</p> <p>“Балақай” мектепалды қазақ тобы Мақсаты: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты</p>	<p>“Семицветик” ересек қазақ тобы Цель: Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Основные движения: Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Подвижная игра: №3</p> <p>“Күншуақ” мектепалды қазақ тобы Мақсаты: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; Негізгі қимылдар: Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру</p>

алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Қимылды ойын №1

“Балдәурен” мектепалды қазақ тобы

Мақсаты:

денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Негізгі қимылдар:

Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру

Қимылды ойын №1

“Балақай” мектепалды қазақ тобы

Мақсаты:

денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін

үйлестіру.

Қимылды ойын №1 “Солнышко” мектепалды орыс тобы

Цель: Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.

Основные движения:

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе

Подвижная игра: №1 “Смешарики” мектепалды орыс тобы

Цель: Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками

охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности

Основные движения:

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Подвижная игра: №1

“Кобелектер” ересек қазақ тобы

Мақсаты: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;

Негізгі қимылдар:

Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру,

дағдыларын дамыту;

Негізгі қимылдар:

Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру

Қимылды ойын: №3

“Смешарики”

мектепалды орыс тобы

Цель:

Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;

Основные движения:

Бег: бегать врасыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях,

Подвижная игра: №3

“Семицветик” ересек орыс тобы

Цель: Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивному, подвижному

Қимылды ойын: №3

“Кобелектер” ересек қазақ тобы
Мақсаты: Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;

Негізгі қимылдар:

Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру

Қимылды ойын №3

“Жұлдыз” мектепалды қазақ тобы

Мақсаты: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;

Негізгі қимылдар: Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру

Қимылды ойын: №3

“Солнышко” мектепалды орыс тобы

Цель:

Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;

Основные движения:

Бег: бегать врасыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с

менгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-козғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Негізгі қимылдар:

Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру

Қимылды ойын №1

“Күншуақ”

мектепалды казак тобы

Мақсаты:

денсаулық сақтау технологиясын колданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін менгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-козғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Негізгі қимылдар:

Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың

основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.

Основные движения:

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе

Подвижная игра:№1

“Жұлдыз” мектепалды казак тобы

Мақсаты:

денсаулық сақтау технологиясын колданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін менгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-козғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Негізгі қимылдар:

Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру

Қимылды ойын №1

“Балақай” мектепалды казак тобы

сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру

Қимылды ойын №2

“смешарики”

мектепалды орыс тобы

Цель:

Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;

Основные движения:

Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком

Подвижная игра:№2

“Балдәурен”

мектепалды казак тобы

Мақсаты:

Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту

Негізгі қимылдар:

Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден

играм, занятиям спортом;

Основные движения:

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке

Подвижная игра:№2

“Күншуақ” мектепалды казак тобы

Мақсаты:

Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту

Негізгі қимылдар:

Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру

Қимылды ойын №2

“Қарлығаш” ересек казак тобы

Мақсаты: Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;

Негізгі қимылдар:

Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап

преодолением препятствий в естественных условиях.

Подвижная игра:№3

“Балдәурен” мектепалды казак тобы

Мақсаты: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;

Негізгі қимылдар:

Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру

Қимылды ойын:№3

ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру

Қимылды ойын №1

Мақсаты:
Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту

Негізгі қимылдар:
Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру

Қимылды ойын №2

аттап жүру

Қимылды ойын №2

“смешарики ” мектепалды орыс тобы

Цель:
Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;

Основные движения:
Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком

Подвижная игра: №2

жүгіру

Қимылды ойын №3

Құжатпен жұмыс жасау.

Келесі күнгі дайындық сабаққа

Тексерілді: *Зафар*

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Ақтөбе қаласы

Топ: мектепалды, ересек топтар

Жоспардың құрылу кезеңі: 09-13 қыркүйек айы, 2024-2025 оқу жылы

	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
08.25 08.40	Таңғы жаттығу				
	Ұйымдастырылған оқу қызметі				
	9.10 “Қарлығаш” 9.30 “Балдәурен” 10.00 “Балақай” 10.25 “Күншуақ”	9.10 “Көбелектер” 9.30 “Солнышко” 10.00 “Смешарики” 10.25 “Жұлдыз” 10.55 “Балақай”	9.10 “Қарлығаш” 9.35 “Семицветик” 10.00 “Көбелектер” 10.20 “Смешарики” “Солнышко” 10.45 “Балдәурен	9.10 “Жұлдыз” 9.35 “Балақай” “Күншуақ” 10.00 “Смешарики” 10.25 “Семицветик” 10.50 “Күншуақ”	9.10 “Семицветик” 9.35 “Күншуақ” “Балдәурен” 10.00 “Көбелектер” 10.20 “Жұлдыз” 10.45 “Солнышко”
	<p>“Қарлығаш” ересек казак тобы Мақсаты: Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағыпалуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу</p> <p>Қимылды ойын №4</p>	<p>“Көбелектер” ересек казак тобы Мақсаты: Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағыпалуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу</p> <p>Қимылды ойын №4</p>	<p>“Қарлығаш” ересек казак тобы Мақсаты: Дене шынықтыру салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру Қимылды ойын №5</p> <p>“Семицветик” ересек орыс тобы Цель: Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание</p>	<p>“Жұлдыз” мектепалды казак тобы Мақсаты: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру Қимылды ойын №5</p> <p>“Балақай” мектепалды казак тобы Мақсаты: Балалардың дене қалыптарының дұрыс</p>	<p>“Семицветик” ересек казак тобы Цель: Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; Основные движения: Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), Подвижная игра: №6</p> <p>“Күншуақ” мектепалды казак тобы Мақсаты: Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге</p>

“Балдәурен ” мектепалды казак тобы

Мақсаты:

Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;

Негізгі қимылдар:

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу
Қимылды ойын №4

“Балақай” мектепалды казак тобы

Мақсаты:

Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;

Негізгі қимылдар:

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу
Қимылды ойын №4

“Солнышко” Мектепалды орыс тобы

Цель: Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;

Основные движения:

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия: ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра).

Подвижная игра: №4

“Смешарики ” мектепалды орыс тобы

Цель: Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;

Основные движения:

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия: ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра).

Подвижная игра: №4

и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;

Основные движения:

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
Подвижная игра: №4

“Кобелектер ” ересек казак тобы

Мақсаты:

Дене шынықтыру салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;

Негізгі қимылдар:

Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру
Қимылды ойын №5

“Смешарики ” мектепалды орыс тобы

Цель:

Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;

дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.

Негізгі қимылдар:

Лактыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лактыру және екі қолымен қағып алу

Қимылды ойын: №6

“Смешарики” мектепалды орыс тобы

Цель:

Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Основные движения:

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя

жағдайлар жасау.

Негізгі қимылдар:

Лактыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лактыру және екі қолымен қағып алу

Қимылды ойын: №6

“Кобелектер ” ересек казак тобы

Мақсаты: Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдыктарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар:

Лактыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лактыру (3,5–6,5 метрден кем емес).

Қимылды ойын №6

“Жұлдыз ” мектепалды казак тобы

Мақсаты:

Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық

<p>“Күншуақ” мектепалды қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын №4</p>	<p>“Жұлдыз” мектепалды қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын №4</p> <p>“Балақай” мектепалды қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығыб метр) қос аяқпен секіру Қимылды ойын №5</p>	<p>Основные движения: Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); Подвижная игра: №5</p> <p>“Балдәурен” мектепалды қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығыб метр) қос аяқпен секіру Қимылды ойын №5</p> <p>“Солнышко” мектепалды орыс тобы</p> <p>Цель: Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;</p> <p>Основные движения:</p>	<p>руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; Подвижная игра: №6</p> <p>“Семицветик” ересек орыс тобы</p> <p>Цель: Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;</p> <p>Основные движения: Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра Подвижная игра: №5</p> <p>“Күншуақ” мектепалды қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта</p>	<p>қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар: Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу Қимылды ойын: №6</p> <p>“Солнышко” мектепалды орыс тобы</p> <p>Цель: Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p>Основные движения: Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; Подвижная игра: №6</p> <p>“Балдәурен” мектепалды қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Балалардың дене қалыптарының</p>
--	---	--	--	--

			<p>Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3—4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); Подвижная игра: №5</p>	<p>(арақашықтығыб метр) қос аяқпен секіру Қимылды ойын №5 “Қарлығаш” ересек қазақ тобы Мақсаты: Өртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Негізгі қимылдар: Лактыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лактыру (3,5–6,5 метрден кем емес), Қимылды ойын №6</p>	<p>дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар: Лактыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лактыру және екі қолымен қағып алу Қимылды ойын: №6</p>
Құжатпен жұмыс жасау.			Келесі күнгі сабаққа	дайындық	

Тексерілді: Басқ.

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Ақтөбе қаласы

Топ: мектепалды, ересек топтар

Жоспардың құрылу кезеңі: 16-20 қыркүйек айы, 2024-2025 оқу жылы

	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
08.25 08.40	Таңғы жаттығу				
	Ұйымдастырылған оқу қызметі				
	9.10 “Қарлығаш” 9.30 “Балдәурен” 10.00 “Балақай” 10.25 “Күншуақ”	9.10 “Көбелектер” 9.30 “Солнышко” 10.00 “Смешарики” 10.25 “Жұлдыз” 10.55 “Балақай”	9.10 “Қарлығаш” 9.35 “Семицветик” 10.00 “Көбелектер” 10.20 “Смешарики” “Солнышко” 10.45 “Балдәурен”	9.10 “Жұлдыз” 9.35 “Балақай” “Күншуақ” 10.00 “Смешарики” 10.25 “Семицветик” 10.50 “Күншуақ”	9.10 “Семицветик” 9.35 “Күншуақ” “Балдәурен” 10.00 “Көбелектер” 10.20 “Жұлдыз” 10.45 “Солнышко”
	<p>“Қарлығаш” ересек қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын</p>	<p>“Көбелектер” ересек қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын</p>	<p>“Қарлығаш” ересек қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру</p> <p>Қимылды ойын №8</p> <p>“Семицветик” ересек орыс тобы</p> <p>Целью является обеспечение</p>	<p>“Жұлдыз” мектепалды қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту</p> <p>Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру</p> <p>Қимылды ойын №8</p> <p>“Балақай” мектепалды қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты</p>	<p>“Семицветик” ересек қазақ тобы</p> <p>Цель: Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;</p> <p>Основные движения: Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;</p> <p>Подвижная игра: №9</p> <p>“Күншуақ” мектепалды қазақ тобы</p> <p>Мақсаты: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру</p>

алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Қимылды ойын №7

“Балдәурен ” мектепалды казак тобы

Мақсаты:

денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Негізгі қимылдар:

Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру

Қимылды ойын №7

“Балақай” мектепалды казак тобы

Мақсаты:

денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін

үйлестіру.

Қимылды ойын №7

“Солнышко” Мектепалды орыс тобы

Цель: Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.

Основные движения:

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе

Подвижная игра: №7

“Смешарики ” мектепалды орыс тобы

Цель: Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками

охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности

Основные движения:

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Подвижная игра: №7

“Кобелектер ” ересек казак тобы

Мақсаты: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;

Негізгі қимылдар:

Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру,

дағдыларын дамыту;

Негізгі қимылдар:

Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру

Қимылды ойын: №9

“Смешарики”

мектепалды орыс тобы

Цель:

Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;

Основные движения:

Бег: бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях.

Подвижная игра: №9

“Семцветик ” ересек орыс тобы

Цель: Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным

Қимылды ойын: №9

“Кобелектер ” ересек казак тобы

Мақсаты: Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;

Негізгі қимылдар:

Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру

Қимылды ойын №9

“Жұлдыз ” мектепалды казак тобы

Мақсаты: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;

Негізгі қимылдар:

Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру

Қимылды ойын: №9

“Солнышко” мектепалды орыс тобы

Цель:

Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;

Основные движения:

Бег: бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с

менгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-козғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Негізгі қимылдар:
Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру

Қимылды ойын №7

“Күншуақ” мектепалды казак тобы

Мақсаты:
денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін менгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-козғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Негізгі қимылдар:
Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың

основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.

Основные движения:
Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе

Подвижная игра: №7

“Жұлдыз” мектепалды казак тобы

Мақсаты:
денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін менгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-козғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Негізгі қимылдар:
Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру

Қимылды ойын №7

“Балақай” мектепалды казак тобы

сызықтардың, арканның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру

Қимылды ойын №8

“смешарики” мектепалды орыс тобы

Цель:
Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;

Основные движения:
Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком

Подвижная игра: №8

“Балдәурен” мектепалды казак тобы

Мақсаты:
Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту

Негізгі қимылдар:
Тепе-теңдікті сақтау; заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы кадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылгантекшелерден

играм, занятиям спортом;

Основные движения:
Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке

Подвижная игра: №8

“Күншуақ” мектепалды казак тобы

Мақсаты:
Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту

Негізгі қимылдар:
Тепе-теңдікті сақтау; заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы кадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылгантекшелерден аттап жүру

Қимылды ойын №8

“Қарлығаш” ересек казак тобы

Мақсаты:
Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;

Негізгі қимылдар:
Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап

преодолением препятствий в естественных условиях.

Подвижная игра: №9

“Балдәурен” мектепалды казак тобы

Мақсаты:
Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;

Негізгі қимылдар:
Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру

Қимылды ойын: №9

ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру
Қимылды ойын №7

Мақсаты:
Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту
Негізгі қимылдар:
Тепе-теңдікті сақтау; заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру
Қимылды ойын №8

аттап жүру
Қимылды ойын №8
“смешарики ” мектепалды орыс тобы
Цель:
Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;
Основные движения:
Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком
Подвижная игра: №8

жүгіру
Қимылды ойын №9

Құжатпен жұмыс жасау.

Келесі күнгі дайындық сабаққа

Тексерілді:

Тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Ақтөбе қаласы

Топ: мектепалды, ересек топтар

Жоспардың құрылу кезеңі : 23-27 қыркүйек айы, 2024-2025 оқу жылы

	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
08.25 08.40	Таңғы жаттығу				
	Ұйымдастырылған оқу қызметі				
	9.10 “Қарлығаш” 9.30 “Балдәурен” 10.00 “Балақай” 10.25 “Күншуақ”	9.10 “Кобелектер” 9.30 “Солнышко” 10.00 “Смешарики” 10.25 “Жұлдыз” 10.55 “Балақай”	9.10 “Қарлығаш” 9.35 “Семицветик” 10.00 “Кобелектер” 10.20 “Смешарики” “Солнышко” 10.45 “Балдәурен	9.10 “Жұлдыз” 9.35 “Балақай” “Күншуақ” 10.00 “Смешарики” 10.25 “Семицветик” 10.50 “Күншуақ”	9.10 “Семицветик” 9.35 “Күншуақ” “Балдәурен” 10.00 “Кобелектер” 10.20 “Жұлдыз” 10.45 “Солнышко”
	<p>“Қарлығаш” ересек қазақ тобы Мақсаты: Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағыпалуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу</p> <p>Қимылды ойын №10</p>	<p>“Кобелектер” ересек қазақ тобы Мақсаты: Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағыпалуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу</p> <p>Қимылды ойын №10</p>	<p>“Қарлығаш” ересек қазақ тобы Мақсаты: Дене шынықтыру салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру Қимылды ойын №11</p> <p>“Семицветик” ересек орыс тобы Цель: Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание</p>	<p>“Жұлдыз” мектепалды қазақ тобы Мақсаты: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру Қимылды ойын №11</p> <p>“Балақай” мектепалды қазақ тобы Мақсаты: Балалардың дене қалыптарының дұрыс</p>	<p>“Семицветик” ересек қазақ тобы Цель: Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; Основные движения: Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), Подвижная игра: №12</p> <p>“Күншуақ” мектепалды қазақ тобы Мақсаты: Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге</p>

“Балдәурен ” мектепалды казак тобы

Мақсаты:
Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;

Негізгі қимылдар:
Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу
Қимылды ойын №10

“Балақай” мектепалды казак тобы

Мақсаты:
Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;

Негізгі қимылдар:
Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу
Қимылды ойын №10

“Солнышко” Мектепалды орыс тобы

Цель: Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;

Основные движения:
Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра).
Подвижная игра: №10

“Смешарики ” мектепалды орыс тобы

Цель: Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;

Основные движения:
Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра).
Подвижная игра: №10

и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;
Основные движения:
Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
Подвижная игра: №10

“Кобелектер ” ересек казак тобы

Мақсаты:
Дене шынықтыру салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;

Негізгі қимылдар:
Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру
Қимылды ойын №11

“Смешарики ” мектепалды орыс тобы

Цель:
Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;

дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.

Негізгі қимылдар:

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу

Қимылды ойын: №12

“Смешарики” мектепалды орыс тобы

Цель:
Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Основные движения:
Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя

жағдайлар жасау.

Негізгі қимылдар:

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу

Қимылды ойын: №12

“Кобелектер ” ересек казак тобы

Мақсаты: Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар:

Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес).

Қимылды ойын №12

“Жұлдыз ” мектепалды казак тобы

Мақсаты:
Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге

<p>“Күншуақ” мектепалды казак тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын №10</p>	<p>“Жұлдыз” мектепалды казак тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын №10</p> <p>“Балақай” мектепалды казак тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығыб метр) қос аяқпен секіру Қимылды ойын №11</p>	<p>Основные движения: Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); Подвижная игра: №11</p> <p>“Балдәурен” мектепалды казак тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығыб метр) қос аяқпен секіру Қимылды ойын №11</p> <p>“Солнышко” мектепалды орыс тобы</p> <p>Цель: Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;</p> <p>Основные движения: Прыжки: прыгать на</p>	<p>руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; Подвижная игра: №12</p> <p>“Семицветик” ересек орыс тобы</p> <p>Цель: Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;</p> <p>Основные движения: Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра Подвижная игра: №11</p> <p>“Күншуақ” мектепалды казак тобы</p> <p>Мақсаты: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта</p>	<p>жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар: Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу Қимылды ойын: №12</p> <p>“Солнышко” мектепалды орыс тобы</p> <p>Цель: Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p>Основные движения: Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; Подвижная игра: №12</p> <p>“Балдәурен” мектепалды казак тобы</p> <p>Мақсаты: Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының</p>
---	---	---	--	---

			<p>месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); Подвижная игра: №11</p>	<p>(арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру Қимылды ойын №11</p> <p>“Қарлығаш” ересек қазақ тобы Максаты: Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар: Лактыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), Қимылды ойын №12</p>	<p>үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар: Лактыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу Қимылды ойын: №12</p>
<p>Құжатпен жұмыс жасау.</p>			<p>Келесі күнгі сабаққа</p>	<p>дайындық</p>	