



Бекітемін:

«Куншуак» жекеменшік бөбекжай-бақшасының директоры А.Е.Баянова

**ДК Қосуақова Ж.Қ «Күншуақ» жекеменшік бөбекжай-бақшасы»  
2025-2026 оқу жылына арналған «Денсаулық» білім беру саласының  
«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
ЦИКЛОГРАММАСЫ**

**Қыркүйек айы 01-05.09.2025**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p align="center">1. "Биік үй саламыз" жаттығуы.</p> <p>Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру ""Биік үй саламыз"" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет).</p> <p align="center">2. "Кірпіштерді қалаймыз" жаттығуы.</p> <p>Бастапқы қалып отырып аяқты бірге ұстау, қол тізеде. 1 - оң жаққа бұрылып, еденді текшемен ұру "Кірпіштерді қалаймыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады).</p> <p align="center">3. "Шеге қағамыз" жаттығуы.</p> <p>Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - жерге отырып, текшелермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет)."</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b></p> <p>1. Залда еркін жүру. 2. Шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; 3. Қолдары белде, аяқтарының ұшымен жүру. 4. Бірінен соң бірі жеңіл жүгіру. 5. Қолдар шынтақта бүгулі, өкшелерімен жүру. 6. Жүгіру. 7. Тыныс алуды</p>	<p><b>Қимылды ойындар</b></p> <p>"Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны. Ойын шарты: Бұл ойынға балалар 7- 8 ден бөлініп ойнайды. Топ ішінде бір баланы "түлкі" етіп сайлап, қалған балаларды балапандар деп әрқайсысына бетперде кигізіп ойын ойналады. Ойында балапандар түлкі кейіпкеріне ұсталып қалмауы үшін, тәрбиеші көмегімен белгі бойынша ойынды</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Түлкіні тап" ойыны. Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Бірінің артынан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіндер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.</p>	<p><b>Қозғалмалы ойындары</b></p> <p>“Құстар мен мысық”, “Қарғалар” (мөлшері 2-3рет). Мақсаты: балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру; ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>"Отбасыда" ритмикалық жаттығуы. Мақсаты. Балаларды көркем сөздің ырғағына қимылдарды қайталап, орындауға жаттықтыру; отабсы мүшелері жөнінде ұғымдар қалыптастыру. - Отбасымда атам бар, топ-топ-топ,</p>

		қалпына келтіруге арналған жаттығу. 8. Залда, педагогке қарап, тұрып орналасу.	бастап аяқтауы тиіс. Балалар шапшаң кең бөлмені айнала қашуы тиіс.		арттыру; балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.	аяқ басар (сап түзеп бір орында тұру). Отбасымда әжем бар, ол тәп-тәтті нан жабар (алақандарды кеуде алдында ішке қарай айналдыру). Отбасымда әкем бар, тоқ-тоқ-тоқ кілем қағар (жұдырықпен кеудені соққылау) Отбасымда анам бар, тап-таза қылып еденді жуар (алдыға еңкею). Отбасымда мен де бармын, тәртіпті бала боламын (алақандарды кеудеге қойып, оң-солға еңкею).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<b>Ортаңғы топ</b> "Қуыршақ Дана сапта тұр" Мақсат-міндеттері. Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүруге, жүгіру	<b>Ортаңғы топ</b> "Әдемі сап түзейміз!" Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез	<b>Ересек топ</b> "Әдемі сап түзейміз!" Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез	<b>Ортаңғы топ</b> "Сапқа тұрайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау	<b>Ересек топ</b> "Сапқа тұрайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде

	<p>жаттығуларын жасауға үйрету; сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге ауысу дағдыларына үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Қуыршақ Дана сапта тұр" Мақсат-міндеттері. Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүруге, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын</p>	<p>ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бір-біріне қарама-қарсы отырып допты домалату іскерліктерін жетілдіру; допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып) жаттығуларын орындау; ұйымдастырылған іс-әрекетке қызығушылықтарын ояту.</p>	<p>ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бір-біріне қарама-қарсы отырып допты домалату іскерліктерін жетілдіру; допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып) жаттығуларын орындау; ұйымдастырылған іс-әрекетке қызығушылықтарын ояту.</p>	<p>қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын бекіту.</p>	<p>қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын бекіту.</p>
--	--	--	--	---	---

		жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге ауысу дағдыларына үйрету.				
Серуен		Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама						
Ұйымдастырушылық сәттері		Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

**Қыркүйек айы 08-12,09.2025**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p>1 – Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру.</p> <p>1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, ""Жалауды желбірейік"" деп айту, демді ішке тарту.</p> <p>1.2. – қолды төмен түсіру, демді сыртқа шығару (3 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып – аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p>2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалауларды желбірету.</p> <p>2.2. – Бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>2..3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып тік ұстау.</p> <p>2.4. – Бастапқы қалыпқа оралу (3 рет қайталау).</p> <p>3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p>3.1. – жерге отырып, қолды жанына қою, жалауларды желбірету.</p> <p>3.2. – Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3.3. – жерге отырып, қолды алға жіберу, жалауларды желбірету.</p> <p>3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b></p> <p>1. Залда еркін жүру.</p> <p>2. Қуыршақтарды құрсауға отырғызу.</p> <p>3. - шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; - қолдары белде, аяқтарының ұшымен; - бірінен соң бірі жеңіл жүгіру; - қолдар шынтакта бүгулі, өкшелерімен жүру;</p> <p>4. Қуыршақтарға қалай жүгіруге</p>	<p><b>Қимылды ойындар</b></p> <p>"Сары күнге ұқсап" қимылды жаттығуы.</p> <p>Мақсаты. Балаларды айтылған сөздердің ырғағына сай қимылдауға, педагогтің көрсетуіне еліктеуге үйрету, жағымды эмоцияларға бөлену қабілеттерін қалыптастыру.</p> <p>- Сары күнге ұқ-сап (қол белде, басты оңға-солға шайқау), Біз жүреміз "сап-сап"</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>«Мақтаны ұшырайық»</p> <p>Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .</p>	<p><b>Қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Қояндар мен қасқыр".</p> <p>Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>"Құмырсқалар"</p> <p>ритмопластика.</p> <p>Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру.</p> <p>Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.</p>

		<p>болатындығын көрсетейік.</p> <p>5. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу.</p> <p>Ескерту: ұялшақ балаларды немесе балабақшаға жаңадан келгендерді қолынан алып, бірге жүреді.</p>	<p>(шапалақтау). Бұлт келсе қап-тап (жұдырықты кеуденің алдында айналдыру), Жаңбыр жауар "там-там" (алақанды саусақпен соғу).</p>			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"					
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p> <p>09.00 - 11.00</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Бауырсақпен шеңберге тұру".</p> <p>Мақсат-міндеттері.</p> <p>Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Бауырсақпен шеңберге тұру".</p> <p>Мақсат-міндеттері.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Шеңберге өз еркімізмен тұрамыз"</p> <p>Мақсат-міндеттері.</p> <p>Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүруге, педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен жүру және баяу жүдруден кейін, жылдам ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске түсу, тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; екі аяғымен ұзындыққа секіру және екі топ бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Шеңберге өз еркімізмен тұрамыз"</p> <p>Мақсат-міндеттері.</p> <p>Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүруге, педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен жүру және баяу жүдруден кейін, жылдам ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске түсу, тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; екі аяғымен ұзындыққа секіру және екі топ бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Әдемі шеңбер жасайық"</p> <p>Мақсат-міндеттері.</p> <p>Балаларды ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау, қимылды ойын арқылы допты гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Әдемі шеңбер жасайық"</p> <p>Мақсат-міндеттері.</p> <p>Балаларды ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау, қимылды ойын арқылы допты гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру.</p>	

		Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына үйрету.	қақпаға дәлдеп домалату іскерліктерін жетілдіру; қимыл ойыны арқылы допты белгілі бір бағытта домалату іскерліктерін бекіту.	қақпаға дәлдеп домалату іскерліктерін жетілдіру; қимыл ойыны арқылы допты белгілі бір бағытта домалату іскерліктерін бекіту.		
Серуен		Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама						
Ұйымдастырушылық сәттері		Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

**Қыркүйек айы 15-19.09.2025**

<b>Күн тәртібі</b>	<b>Уақыты</b>	<b>Дүйсенбі</b>	<b>Сейсенбі</b>	<b>Сәрсенбі</b>	<b>Четверг</b>	<b>Жұма</b>
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру.</p> <p>1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу.                      1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру,                      екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру.</p> <p>2–1 жерге отыру, допты жерге қою.                      2–2 бастапқы қалыпқа келу;                      2–3 жерге отыру, допты жерге қою;                      2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет);</p> <p align="center">3. Бастапқы қалыпаяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру.</p> <p>3–1 еңкею, допты жерге қою.                      3–2 бастапқы қалыпқа келу;                      3–3 еңкею, допты жерге қою;                      3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b>                      Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, жүгірту, қоян сияқты секірту;                      Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын</p>	<p><b>Қимыл-қозғалыс ойындары</b>                      "Қояндар мен қасқыр".                      Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b>                      «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар»                      Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.                      Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.</p>	<p><b>Қозғалыс ойындары</b>                      "Кім жылдам",                      "Батпырауық және тауық".                      Мақсаты: жүгіру, көтерілу, секіру қабілеттерін жетілдіру; реакцияны дамыту.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b>                      "Паровоз"                      - Паровоз баста алға,                      - Бәрімізді басқар да!                      - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік,                      - Жүрісті біз гулеттік.                      - Жүрісті біз гулетіп.                      - Гу-гу, гу-гу, гуілдеп                      - Қалып қойма бірің де                      - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік,                      - Жүрісті біз үдеттік.</p>

		қимылдату; иықты алға және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді алмастыра орындап жүгіру.				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Ортаңғы топ</b> "Епсіз қонжық" Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп, аяқтың ұшымен жүруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Епсіз қонжық" Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп, аяқтың ұшымен жүруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Аяқтың ұшымен жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын жетілдіру; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау. Пысықтау ойыны арқылы заттарды көлеміне қарай сәйкестендіру іскерліктерін дамыту.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Аяқтың ұшымен жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын жетілдіру; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау. Пысықтау ойыны арқылы заттарды көлеміне қарай сәйкестендіру іскерліктерін дамыту.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Тақтайдың үстімен бірге жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру; биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын бекіту.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Тақтайдың үстімен бірге жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру; биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын бекіту.</p>

		жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.				
Серуен		Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама						
Ұйымдастырушылық сәттері		Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

**Қыркүйек айы 22-26.09.2025**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p>1. "Зырылдауық" жаттығуы.                      Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен.                      1 - қолды екі жаққа созу.                      2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту.                      3 - екі жаққа созу.                      4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу.                      Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).                      2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы.                      Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.                      1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу.                      3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет).                      3. "Созыл" жаттығуы.                      Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта.                      1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау.                      3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет).                      4. "Сағаттың тілі" жаттығуы.                      Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде.                      1 - оңға еңкейіп "тик" деу.                      2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу.                      3 - солға еңкейіп, "тик" деу.                      4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет).</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b></p> <p>1. Топпен жүру және жүгіру.                      2. Жүру және жүгіру (кезектесіп).                      3. Залдың бүкіл аумағын пайдаланып, жүруге және жүгіру.</p>	<p><b>Қимылды ойын "Доға астынан"</b></p> <p>Педагог балаларды екі топқа бөледі. Педагогтің белгісінен кейін балалар доға астынан еңбектеп өтеді де, артқа қ</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>«Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру»                      Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.                      Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Жалауға жүгір"                      Мақсаты. Балаларды көрсетілген белгі жалауға қарай жүгіруді үйрету; бұлшық еттерді, кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>Түзел, тік тұр Орнында адымда Әуенменен адымдауды бастаймыз, бастаймыз Алға аттап нық қадамдар жасаймыз, жасаймыз</p>

		4. Жол бойымен жүру - екі сызық арасында (ені 35 - 30 см).		үрлеп ұшырады..	- Балалар, жалаулармен ойнайықшы. Педагог түсі үш түрлі жалауды алаңның үш бағытына қадап қояды. - Балалар мына жалаулардың түстерін атайықшы. (Қызыл, сары, көк). - Жарайсыңдар. - Қазір мен атаған жалауға жүгірейік. Мұқият болыңдар! Педагог кезегімен үш жалаудың бір түсін атап, балаларды сол жаққа бағыттайды. - Қанекей, балалар, түзу тұр!	Оң аяқты, сол аяқты көтеріп, көтеріп Қолды сермеп, қашықтықты сақтаймыз Оң аяқты, сол аяқты көтеріп, көтеріп Қолды сермеп, қашықтықты сақтаймыз
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"					
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<b>Ортаңғы топ</b> "Күн дидарлы Қазақстан". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп, бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру, ұтып алу дағдысына үйрету; сап	<b>Ортаңғы топ</b> "Күндей сары дөңгелек". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен	<b>Ересек топ</b> "Күндей сары дөңгелек". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың	<b>Ортаңғы топ</b> "Бөренемен жүреміз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бөренемен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау; балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	<b>Ересек топ</b> "Бөренемен жүреміз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бөренемен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау; балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

		<p>түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Күн дидарлы Қазақстан". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп, бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру, ұтып алу дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p>	<p>жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бөренемен жүру, допты лақтыру іскерліктерін қайталау.</p>	<p>ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бөренемен жүру, допты лақтыру іскерліктерін қайталау.</p>		
Серуен		Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама						
Ұйымдастырушылық сәттері		Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

**Қазан айы**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		29.09.2025ж.	30.09.2025ж.	01.10.2025ж.	02.10.2025ж.	03.10.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p align="center">"1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1 – қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту. 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру ""Күн қандай әдемі!"" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау). 2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу ""Күлейік!"" деп айту. 2–2 – солға бұрылып, ""Күлейік!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). 3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей, бір жұп секіреді ""Секіреміз доптай!"" деп айту. 3–2 – қолды жібермей, екінші жұп секіреді, ""Секіреміз доптай!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). "</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b> 1. Біріннің соңынан бірің жүріңдер. (жүгіріңдер). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».</p>	<p><b>Қимылды ойын</b> "Допты досына бер" Мақсаты: қимылдарды ырғақты түрде орындау қабілетін дамыту, сонымен қатар белгі бойынша допты беру, денені оңға және солға бұру, қозғалмалы нысанаға лақтыру, лақтырумен жүгіру, шеңберге салу дағдыларын бекіту. Барысы: балалар бір-бірінен бір қадам қашықтықта шеңберде тұрады. Педагог допты ойнаушылардың біріне береді. Педагогтің белгісі</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b> «Жапырақтарды ұшыр» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Мұрынмен терең дем алып, ауызбен дем шығару арқылы кішкентай жапырақтарды үрлеп ұшыру.</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b> "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b> "Қайшы" Қолымызды алшақ алып тұрамыз, қайшы болып қағаздыда қиямыз Қолды соз, шыңтақты бүкте Жаттығу қиың емес, түкте Қолды соз, шыңтақты бүкте Жаттығу қиың емес, түкте Қолды соз, шыңтақты бүкте Жаттығу қиың емес, түкте</p>

			бойынша, балалар допты бір-біріне бір бағытта бере бастайды.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Ортаңғы топ</b> "Домалайды алмалар". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Домалайды алмалар". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Допты домалатайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Допты домалатайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Домалайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Домалайық". Мақсат-міндеттері. Балаларды тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау.</p>

Серуен		Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері		Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		06.10.2025ж.	07.10.2025ж.	08.10.2025ж.	09.10.2025ж.	10.10.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b>				
		<p>"1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру.  1–1 – қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту.  1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру ""Күн қандай әдемі!"" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау).  2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей.  2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу ""Күлейік!"" деп айту.  2–2 – солға бұрылып, ""Күлейік!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).  3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей.  3–1 – қолды жібермей, бір жұп секіреді ""Секіреміз доптай!"" деп айту.  3–2 – қолды жібермей, екінші жұп секіреді, ""Секіреміз доптай!"" деп айту.  Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). "</p>				
		<b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b> 1. Біріннің соңынан бірін жүріңдер. (жүгіріңдер). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».	<b>"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.</b> Педагог балаларды екі топқа бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керегін тағы да балалардың есіне салады. Доп лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған топ балалары жеңіске жетеді.	<b>Тыныс алу жаттығулары</b> Тыныс алу жаттығулары "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны. Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды.	<b>Қимылды қозғалыс ойындары</b> "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.	<b>Ритмикалық жаттығулар</b> Мақсаты. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету. Сағаттың тіліндей, Иліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иліп солға бір. 1, 2, 3, 4, 5 Секіреміз, Айналамыз, Жаттығу жасаймыз!
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет		<b>Ортаңғы топ</b> "Ғажап күздің"	<b>Ортаңғы топ</b> "Күз қандай?"	<b>Ересек топ</b> "Күз қандай?"	<b>Ортаңғы топ</b> "Айнала алтын күз".	<b>Ересек топ</b> "Айнала алтын күз".

09.00 - 11.00	<p>сыйлығы".          Мақсат-міндеттері.          Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b>          "Ғажап күздің сыйлығы".          Мақсат-міндеттері.          Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.</p>	<p>Мақсат-міндеттері.          Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық шеңберлермен жалпы дамыту жаттығуларын жасауға ынталандыру; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау.</p>	<p>Мақсат-міндеттері.          Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық шеңберлермен жалпы дамыту жаттығуларын жасауға ынталандыру; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау.</p>	<p>Мақсат-міндеттері.          Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру, тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру, қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті қорытындылау.</p>	<p>Мақсат-міндеттері.          Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру, тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру, қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті қорытындылау.</p>
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.10.2025ж.	14.10.2025ж.	15.10.2025ж.	16.10.2025ж.	17.10.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p align="center">1. Б.қ.аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.</p> <p align="center">3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b></p> <p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p><b>"Кенгуру" қимылды ойыны</b></p> <p>Педагог балаларды екі топқа бөліп, белгіленген межеге дейін кенгуру секілді қос аяқтап секіру керегін айтады. Екі топтан бір-бір баладан шығып, орындарында 5-ке дейін санап секіріп, әрі қарай межеге жетуілер тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды. Негізгі қимыл жаттығуы болатын бір орында тұрып қос аяқтап секіруді пысықтау мақсатында "Қорқақ қоян" ойыны ұйымдастырылады. Балалар екі топқа бөліне отырып, айналасы өсімдіктермен безендірілген шалғынның үстіндегі сәбіздерге қос аяқтап секіріп</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Шар"</p> <p>Қолға алып, желі жоқ әуе шарын, Үрлейміз шарымыз дәу болғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша.</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Аңшылар мен қояндар" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды ойын шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестіре білуге бейімдеу; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>Аяқпенен топ – топ – топ, Алақанмен хлоп – хлоп – хлоп. Бір оңға, бір солға, Айналайық кел мұнда. Қолымызды бір сілттеп, Басымызды шайқайық. Бір оңға, бір солға Ойнайықшы кел мұнда. Секіреміз жоғары, Қиын емес секіру. Бір оңға, бір солға Секірейік кел мұнда.</p>

			барып, сәбізге жеткенде қуаныштан бір орында қосаяқтап секірулері тиіс. Балалар педагогтің белгі беруі бойынша қосаяқтап секіреді, әр топтан сәбізге жеткен бала көп ұпай жинайды. Қай топтың балалары тапсырманы ережеге сай орындаса, сол топ жеңімпаз атанады. Тапсырма 4-5 рет қайталаынады.			Бір оңға, бір солға Секірейік кел мұнда.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Нанның құдіреті". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді жүруге үйрету және допты лақтыру, қағып алу дағдысын жетілдіру..</p> <p><b>Ересек топ</b> "Нанның құдіреті". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Ас - адамның арқауы". Мақсат-міндеттері. Балаларды педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру, шеңбер құрау қабілеттерін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді түрде жүру, допты лақтыру және қағып алу дағдыларын дамыту.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Ас - адамның арқауы". Мақсат-міндеттері. Балаларды педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру, шеңбер құрау қабілеттерін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді түрде жүру, допты лақтыру және қағып алу дағдыларын дамыту.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Нан бар жерде ән бар". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру дағдыларын жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді түрде жүру; допты лақтыру және қағып алу дағдыларын бекіту.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Нан бар жерде ән бар". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру дағдыларын жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді түрде жүру; допты лақтыру және қағып алу дағдыларын бекіту.</p>	

		сенімді жүруге үйрету және допты лақтыру, қағып алу дағдысын жетілдіру.				
Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері		Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		20.10.2025ж.	21.10.2025ж.	22.10.2025ж.	23.10.2025ж.	24.10.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p style="text-align: center;"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p style="text-align: center;">1. "Допты қой" ойыны.</p> <p style="text-align: center;">Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру.</p> <p style="text-align: center;">1 – екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу.</p> <p style="text-align: center;">2 – бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру.</p> <p style="text-align: center;">екі қолды жан-жаққа созу</p> <p style="text-align: center;">4 – бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p> <p style="text-align: center;">2. "Допты бер" ойыны.</p> <p style="text-align: center;">Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру.</p> <p style="text-align: center;">1 – жерге отыру, допты жерге қою.</p> <p style="text-align: center;">2 – бастапқы қалыпқа келу.</p> <p style="text-align: center;">3 – жерге отыру, допты жерге қою.</p> <p style="text-align: center;">4 – бастапқы қалыпқа келу (4 рет).</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b></p> <p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>«Мақтаны ұшырайық»</p> <p>Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .</p>		<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Аю" қимыл ойыны.</p> <p>Педагог балаларды екі топқа бөліп, еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен аю сияқты белгіленген межеге дейін жүру керегін айтады. Екі топтан бір-бір баладан шығып, екі қолды екі жаққа жіберіп, еңіс тақтайдың үстімен жүрер алдында аю сияқты ақырып, межеге дейін жүріп өтулері тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>"Құмырсқалар"</p> <p>ритмопластика.</p> <p>Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру.</p> <p>Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.</p>
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Торғай секіреді". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Торғай секіреді". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Екі аяқпен секіреміз". Мақсат-міндеттері. Балаларды әртүрлі бағытта жылдам және баяу қарқынмен жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруді үйрету.</p>		<p><b>Ортаңғы топ</b> "Торғай секілді секіреміз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қысып ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Торғай секілді секіреміз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қысып ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.10.2025ж.	28.10.2025ж.	29.10.2025ж.	30.10.2025ж.	31.10.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p style="text-align: center;"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p style="text-align: center;">1. "Допты қой" ойыны.</p> <p style="text-align: center;">Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру.</p> <p style="text-align: center;">1 – екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу.</p> <p style="text-align: center;">2 – бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру.</p> <p style="text-align: center;">екі қолды жан-жаққа созу</p> <p style="text-align: center;">4 – бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p> <p style="text-align: center;">2. "Допты бер" ойыны.</p> <p style="text-align: center;">Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру.</p> <p style="text-align: center;">1 – жерге отыру, допты жерге қою.</p> <p style="text-align: center;">2 – бастапқы қалыпқа келу.</p> <p style="text-align: center;">3 – жерге отыру, допты жерге қою.</p> <p style="text-align: center;">4 – бастапқы қалыпқа келу (4 рет).</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b></p> <p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>«Мақтаны ұшырайық»</p> <p>Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .</p>		<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Аю" қимыл ойыны.</p> <p>Педагог балаларды екі топқа бөліп, еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен аю сияқты белгіленген межеге дейін жүру керегін айтады. Екі топтан бір-бір баладан шығып, екі қолды екі жаққа жіберіп, еңіс тақтайдың үстімен жүрер алдында аю сияқты ақырып, межеге дейін жүріп өтулері тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>"Құмырсқалар"</p> <p>ритмопластика.</p> <p>Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру.</p> <p>Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.</p>
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Торғай секіреді". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Торғай секіреді". Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Екі аяқпен секіреміз". Мақсат-міндеттері. Балаларды әртүрлі бағытта жылдам және баяу қарқынмен жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруді үйрету.</p>		<p><b>Ортаңғы топ</b> "Торғай секілді секіреміз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қысып ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Торғай секілді секіреміз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қысып ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.</p>
<p>Серуен</p>	<p>Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.</p>				
<p>Залдағы өзіндік жұмыс</p>	<p>Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.</p>				
<p>Өзіндік жұмыс</p>	<p>Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.</p>				
<p>Ұйымдастырушылық сәттері</p>	<p>Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.</p>				

**Қараша айы**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		03.11.2025ж.	04.11.2025ж.	05.11.2025ж.	06.11.2025ж.	07.11.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center">Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен).</p> <p align="center">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>Негізгі қимылдар</b></p> <p>1) еденде тұрған тақтаймен өрмелеу;</p>	<p><b>"Орамал" қимыл-қозғалыс ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығуы</b></p> <p>«Шарды үрлейміз»</p> <p>Мақсат-міндеттер:</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Аралар мен аюлар"</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>Қолдарынды көтеріңдер - бір дейік.</p>

		<p>2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.</p>	<p>шапшаңдыққа баулу, ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. Балалар шеңбер құрып отырады, ал шеңбер бойымен бір бала жүгіреді, қолында орамалы болуы тиіс. Шеңбер бойынша отырған баланың біріне орамалды артына тастап кетуге тиісті. Бала артына бұрылып қарап, орамалды алып, орамал тастаған баланы қуып жетіп орамалды лақтырып тигізуі керек. Егер тигізе алмаса, ойынды өзі жалғастырады. Орамал тастаған ойыншы қуып келе жатқан баланың орынына отыруы керек. Қуушы бала, орамал тастаушыға орамалды тигізсе, онда ойынды орамал тастаушы бала өзі жалғастырады.</p>	<p>тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.</p>	<p>қимыл-қозғалыс ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: ауыспалы қадамдармен гимнастикалық сатымен өрмелеуге жаттықтыру; допты лақтыру мен қағып алуға жаттықтыру.</p>	<p>Көп отырып, қатты шаршап жүрмейік.</p> <p>Қолды создық, басты бұрдық - екі деп,</p> <p>Қозғалыспен әрбір адам жетіледі.</p> <p>Алға, артқа қарадық та - үш дедік.</p> <p>Тағы жаңа жаттығулар істедік.</p> <p>Түсірейік қолды төрт пен бесті айтып,</p> <p>Отырайық көңілді енді марқайтып.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>		<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>				

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p> <p>09.00 - 11.00</p>		<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Жомарт қораз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еденде тұрған тақтаймен өрмелеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Кедергілерден секіру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Бір қатарға қойылған (5 м) кеглиердің арасымен оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру дағдысын үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Қораз секілді қанат қағайық".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру; қораз туралы білімдерін толықтыра отырып, қораздың дауысын тыңдату.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Кедергілерден сүрінбей өтіп көр".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға қимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіруді; допты екі қолымен ұстап, бастан асыра кедергінің үстінен лақтыруды үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Өрмелейік, қане біз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Озамын десең - зерек бол".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұруға; 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету.</p>
<p>Серуен</p>		<p>Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.</p>				

Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері		Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		10.11.2025ж.	11.11.2025ж.	12.11.2025ж.	13.11.2025ж.	14.11.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p>"Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады.</p>				

		<p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады)."</p>				
		<p><b>Негізгі қимылдар</b></p> <p>1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу;</p> <p>2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.</p>	<p><b>"Жыланша" қимылды ойын-жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: бастаушының және бір-бірінің соңынан бағыттарды өзгертіп, тізбекті үзбей, арақашықты сақтап, жүгіре білу қабілетін жетілдіру.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>«Мақтаны ұшырайық»</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Ормандағы аюда" қимыл-қозғалыс ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шартын бұзбай, тақпақ сөздерін айта жүріп, қимылдарды жасауға, бір-біріне соғылмай, бір бағытта жылдам жүгіруге дағдыландыру; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ойынға жүргізуші бала "аю" болып тағайындалады (таңдалады), қалған ойыншылар - балалар.</p> <p>"Аю" алаңның бір шетінде, ұйықтаған болып, отырады. Балалар алаңның</p>	<p><b>"Жаңбыр жауғанда" фонемо-ырғақ жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны жаттықтыру.</p> <p>Жау, жау жаңбыр</p> <p>Жау жаңбыр!</p> <p>Арық суы мол болсын!</p> <p>Өсімдіктер мол болсын!</p> <p>Жауған жерін шөп болсын!</p> <p>Тырс-тырс! Тырс-тырс! (Бір аяқпен секіру)</p> <p>Тарс-тұрс! Тарс-тұрс! (Екінші аяқпен секіру)</p> <p>Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)</p>

					<p>екінші жағынан, тақпақ сөздерін айтып, себетке жидектерді жинаған ұқсап, "аюға" қарай жүреді.</p> <p>Ойынның соңында балалар "аю" қанша баланы ұстап алғанын санайды. Ойынды, жүргізушіні ауыстырып, тағы бір рет ойнатуға болады.</p>	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Машина зырылдап жүреді".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Рулімізді бұрайық".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Сан түрлі секіре аламыз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екінші аралығына өрмелеуді үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Зу-зу етіп көшеде".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрттағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Ойын шартын ұстанайық".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету.</p>

		<p>және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Пингвин сияқты секіру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Құм салынған қапты басына қойып, текшелерден аттап өту және құм салынған қапты екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен бірге секіру дағдысын үйрету.</p>	саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу дағдыларын дамыту.		орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру.	
Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		17.11.2025ж.	18.11.2025ж.	19.11.2025ж.	20.11.2025ж.	21.11.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p>"Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады)."</p>				
		"Кім спортшы?" жаттығуы.	"Үшінші артық" қимыл-қозғалыс	Тыныс алу жаттығулары	Қимылды қозғалыс ойындары	Ритмикалық жаттығулар "Дене мүшелері"

		<p>Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру.</p> <p>Кім спортшы? Тек алға! (Орында адымдау)</p> <p>Жаттығуда адымда.</p> <p>Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жаққа бұру)</p> <p>Бір-екі, бір-екі.</p> <p>Денемізді иеміз, (Алға еңкею)</p> <p>Бір-екі, бір-екі.</p> <p>Қолымызды көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру)</p> <p>Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу)</p> <p>Аяқты алшақ, қоямыз, (Аяқты кең ашып секіру)</p>	<p><b>ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды ойынды зерек болып ойнауға, шапшандыққа, жылдамдыққа, қимылдарды үйлестіре білуге дағдыландыру; кеңістікті бағдарлай білуді, күш-жігерін дамыту; достыққа тәрбиелеу.</p> <p>Санамақ бойынша ойынды бастайтын екі бала таңдалынады: бірі қуғыншы, екіншісі қашады. Балалар тобының жартысы шеңберге тұрады. Қалған балалардың әрқайсысы шеңберде тұрған баланың бірінің артына тұрып, жұпты құрайды. Қуғыншы мен қашушы шеңбер сыртында, бір-бірінен алшақ тұрады. Белгі бойынша балалар шеңбер сыртында, сол шеңбер бойымен бірін-бірі қуалайды. Қашып жүрген бала (қалауы бойынша немесе</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны.</p> <p>Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды.</p>	<p>"Ақ серек, көк серек" қимыл-қозғалыс ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шарты бойынша ойнауға, мұқият және белсенді болуға; батылдыққа, жылдамдыққа, жеделдеп жүгіруге баулу; балалардың тіл байлығын жетілдіру, достық қарым-қатынастарын дамыту.</p> <p>Ойын ашық алаңда өткізіледі.</p> <p>Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Аралығы 30-40 метрдей жерге бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Қаз-қатар қол ұстасып, тізіліп тұрады. Жеребе бойынша ойынды бастаған топтың балалары әндете өлең айтады.</p> <p>- Ақ серек, көк серек,</p>	<p><b>жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балалардың дене мүшелері туралы түсініктерін тиянақату; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру.</p> <p>Мынау - менің жүрегім, (Екі колды кеудеге қою)</p> <p>Бәрі осыдан басталған.</p> <p>Мынау – басым ақылды, (Екі алақанды басқа қою, сипау)</p> <p>Бәрін осы басқарған. (Сұқ саусақ жоғары)</p> <p>Мынау – оң қолым, (Екі колды кезек - кезек екі жаққа сермеу)</p> <p>Мынау – сол қолым.</p> <p>Барлық істі басқарған. (Шапалақтап)</p>
--	--	---	---	---	---	---

		<p>Бір, екі! Адымда, (Орында адымдау)</p> <p>Бізде бәрі тамаша!</p> <p>Спортшы болсаң, шаршама! (Қол шапалақтау)</p> <p>Аударған А. Кокенова.</p>	<p>шаршаған кезде) өзі қалаған жұптың алдына тұрып алады. Сол кезде үшінші артық болып қалған бала әрмен қарай қашуды жалғастырады. Егер қуғыншы қашып жүрген баланы қолмен тигізіп, түртіп үлгерсе, қуғыншы кері бағытта қаша бастайды, оны ұсталған бала қуалайды.</p>		<p>Бізден сізге кім керек?</p> <p>Екінші топтағылар ойыншының атын атайды. Сол кезде аты аталған бала өз тобынан шығып, екпіндей жүгіріп келеді де, қарсы топтың тізбегін үзіп кетуге тырысады.</p> <p>Егер үзіп кетсе, бір баланы жетелеп апарып, өз тобына қосады. Үзе алмаса, өзі сол топта қалады.</p> <p>Ескерту: педагог ойын ойнау алдында қауіпсіздік ережелерін қайталап, нұсқау беру тиіс.</p>	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>				
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p> <p>09.00 - 11.00</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Сұр көжек".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Қоян секілді секірейік".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей,</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Аңдардың жүрістеріне еліктейік".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды педагогтің нұсқаулары бойынша</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Еркін жүгіреміз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Ойын жүргізуші".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға бір орында оңға және солға бұрылып секіруді; допты жоғары лақтыру және екі қолымен</p>	

	<p>қолды бірге қозғалтып, саппен еркін жүгіруді үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Бір жанымен, шапшаң қадаммен жүру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтарына шалынбай, аяқ-қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруді үйрету.</p>	<p>шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын бірге жасап, саппен еркін жүгіру дағдыларын дамыту; екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру.</p>	<p>жүгіруге үйрету.</p>	<p>алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p>	<p>қағып алуды (қатарынан 3–4 рет) үйрету.</p>
Серуен		Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.			
Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.			
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.			
Ұйымдастырушылық сәттері		Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.			

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		24.11.2025ж.	25.11.2025ж.	26.11.2025ж.	27.11.2025ж.	28.11.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p>"Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады)."</p>				
		"Қане, көрсет" жаттығуы.	"Кім қапшаны алыс лақтырады?" қимылды ойын-	Тыныс алу жаттығулары	Қимылды қозғалыс ойындары	Ритмикалық жаттығулар "Қатарға тұрып билейік"

		<p>Мақсат-міндеттер: балалардың ойлау, қабылдау, зейін, елестету, пантомималық қабілеттерін дамыту; көліктер туралы түсініктерді пысықтау; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Балаларды шеңберге немесе қатарларға тұруға ұсынуға, ырғақты әуенді қосып қоюға болады.</p> <p>Ұшақ ұшып келеді, қане, көрсетші. (Қол екі жаққа созу, денені екі жаққа қозғалту)</p> <p>Машина жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту)</p> <p>Пароход жүзіп келеді, қане, көрсетші. (Алақанды қосып, толқын тәрізді қолды екі жаққа ирелендету)</p> <p>Мотоцикл жүріп келеді, қане, көрсетші. (Екі қолды жұдырыққа түю, қолды кезек-кезек екі жаққа бұру)</p>	<p><b>жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларда белгі бойынша әрекет ету біліктіліктерін дамыту, оң және сол қолымен қапшықты алысқа лақтыруды, жүгіруді, түсті тануды жаттықтыру.</p>	<p>"Түлкіні тап" ойыны.</p> <p>Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Бірінің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.</p>	<p>"Шеңберден шеңберге" қимылды ойын-жаттығуы.</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды шеңберлерге бақытты ауыстырып екі аяқпен секіруге дағдыландыру; күш-жігерін дамыту.</p>	<p>жаттығуы.</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене мүшелерін қозғауға машықтандыру; қабылдау, зерек болу қабілеттерін, вестибуляр аппаратын дамыту.</p> <p>Жаттығуды көңілді әуен жазбасын қосып өткізуге болады.</p> <p>Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Басты оң-солға бұрып, Қос иықты көтерейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Жоғары қол көтеріп, Бұлғап, төмен түсірейік.</p> <p>Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Аяқты кезек көтеріп, Маршпен шапалақтап</p>
--	--	--	---	--	---	--

		<p>Тікұшақ ұшып келеді, қане, көрсетші. (Қол екі жаққа созу, денені екі жаққа қозғалту).</p> <p>Велосипед жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту, денені екі жаққа теңселту )</p> <p>Катер жүзіп келеді, қане, көрсетші. (Алақанды қосып, толқын тәрізді қолды екі жаққа ирелендету)</p>				жүрейік. Д. Ахметова.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Бауырсақ әлемі".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, сапта еркін жүгіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру;</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Бауырсақ секілді көңілді жүрейік".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Иілгіш боламыз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға жетекшімен ауыса отырып жүгіруге; құрсаудан еңбектеп өтуді үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Жылан тәрізді болайық".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, сапта еркін жүгіруді үйрету; сапқа өз</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Қимылдарды қалай танимыз?"</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды 20-25 см биіктікке секіру; гимнастикалық қабырғамен оңға, солға ауысу арқылы өрмелеуді үйрету.</p>

		<p>қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысына үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Арқан астынан еңбектеу".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу, 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру, гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру дағдыларын үйрету.</p>	<p>дағдыларын әрі қарай дамыту; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникасын жетілдіру.</p>		<p>еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникасын дамыту.</p>	
Залдағы өзіндік жұмыс		Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері		Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

**Желтоқсан айы**

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
	01.12.2025ж.	02.12.2025ж.	03.12.2025ж.	04.12.2025ж.	05.12.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	<p align="center"><b>Жалпы дамытушы жаттығу</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру.</p> <p align="center">1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу.</p> <p align="center">1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру,</p> <p align="center">екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру.</p> <p align="center">2–1 жерге отыру, допты жерге қою.</p> <p align="center">2–2 бастапқы қалыпқа келу;</p> <p align="center">2–3 жерге отыру, допты жерге қою;</p> <p align="center">2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет);</p> <p align="center">3. Бастапқы қалыпаяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру.</p> <p align="center">3–1 еңкею, допты жерге қою.</p> <p align="center">3–2 бастапқы қалыпқа келу;</p> <p align="center">3–3 еңкею, допты жерге қою;</p> <p align="center">3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p> <p align="center"><b>(мәдени-гигиеналық дағдылар, дене шынықтыру)</b></p>				
	"Аю қалай жүгіреді?"	"Қарды ұшырайық"	"Қорбандаған аю"	Тыныс алу жаттығуы:	"Белгіні тыңда" қимылды

	<p><b>КИМЫЛДЫ ОЙЫНЫ</b></p> <p>Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру керектігін айтады. Педагог жүгіру кезінде "Аю қалай жүгіреді?" дегенде балалар аюдың кейпіне түсіп, маймаңдап жүгіре бастайды. Педагог балаларға қандай жүгіру түрі болмасын арақашықтықты сақтап, жүгіру керектігін түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.</p>	<p><b>ТЫНЫС АЛУ ЖАТТЫҒУЫ (МАҚТАНЫ ҚОЛДАНУ).</b></p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу.</p> <p>Алғашында педагог балаларға жаттығуды жасау үлгісін көрсетеді: мақта мамығын ашылған алақанға салып, үздіксіз үрлейді.</p> <p>- Балалар, мамық қарды ұшырайықшы. Мен алақанымды ашып, оған үздіксіз үрлеймін.</p> <p>- Қарға не біолды?</p> <p>- Иә, қар ұшып кетті.</p> <p>- Ұзақ уақыт қалықтар, Жау, жау енді, Мамық қар!</p> <p>Қ. Мырзалиев</p> <p>Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа</p>	<p><b>КИМЫЛДЫ ОЙЫНЫ.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балалардың бір бағытта бір-бірімен соқтығыспай жүру және жүгіру қабілеттерін бекіту.</p> <p>Барысы: балалар бір қатарда, аю болатын бала қарама-қарсы жақта тұрады.</p> <p>Балалар тақпақты айтып аюға қарай жүреді.</p> <p>Балды жақсы көреді, Аю деген жануар.</p> <p>Қорбандап ол жүреді, Аю деген жануар.</p> <p>Осыдан кейін аю ойыншылардың артынан жүгіреді, ал олар одан үйге қашады.</p> <p>Аю ұсталған баланы апанға апарады. Ойын қайта басталады. Аю 2-3 баланы ұстағаннан кейін, екінші бала "аю" болып тағайындалады.</p>	<p>Ку - ка - ре, ку - ка - ре – ку, ку - ка - ре - ку.</p> <p>Табанды шынықтыру массаждары:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Балапандар серуенге шықты» шик - шик - шик.</li> <li>2. Табанға арналған денсаулық кілемшелерімен жүру.</li> <li>3. Ілгекті жолмен жүру.</li> <li>4. Тастардың үстерімен жүру.</li> <li>5. Кірпі тікенектеріне ұқсас төсеніштермен жүру.</li> <li>6. Табандар арқылы жүру.</li> </ol>	<p><b>ОЙЫНЫ.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: жүрудің әртүрлі түрлерін жаттықтыру.</p> <p>Барысы: балалар қатар бойымен жүреді, педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі дағымен, сыртқы жағымен жүреді.</p>
--	---	--	---	--	--

		созу қажет емес.			
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Жаңа доп".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Төрт тағандап еңбектеу".</p> <p>Мақсат-міндеттері: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Допты дәлдеп лақтыр".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыруға үйрету.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Сапты бұзбай еңбектейміз".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіруге; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Тез адымдап жүреміз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Озаттар эстафеталары".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету.</p>
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
	08.12.2025ж.	09,12.2025ж.	10.12.2025ж.	11.12.2025ж.	12.12.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</b></p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Бастапқы қалып.</p> <p style="text-align: center;">1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Бастапқы қалып.</p> <p style="text-align: center;">1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p style="text-align: center;">3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p style="text-align: center;">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				

<p><b>"Көк жалау" қимылды ойыны</b></p> <p>Мақсат-міндеттер. Намысшылыққа, патриотизмге, ептілікке баулу.</p> <p>Ойын шарты. Балаларды екі командаға бөліп, бір сызықты белгілейді, екі команда екі жақтағы шекарада болу керектігін айтады. Педагогтің қолында бір жалау болады. Бір команда балалары "мемлекет", екінші команда балалары "ру" болады. "Ру" мемлекет болуы үшін қарсыдағы мемлекеттің туын алу керек. Егер алса, мемлекет құлайды, ала алмаса, мемлекетке бағынады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай ойнайды, сол команда жеңген болып есептеледі. Ойын кезінде жалауға таласып қалмау керектігі ескертіледі. Балалар бұл ойынды алғашқы рет ойнап жатқандықтан әділ төреші педагогтің өзі болады.</p>	<p><b>«Ұлпақар» тыныс алу гимнастикасы (мақта)</b></p> <p>Қатты боран басылды (жаймен тырсылдатады)</p> <p>Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн жасайды)</p> <p>Көктен төмен әдемі ұлпақарлар шашылды.</p> <p>Тәулік бойы тынбайтын,</p> <p>Болайықшы ұлпақар.</p> <p>1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Ұлпақарлар ұш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)</p>	<p><b>"Топ-топ басайық" ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды мәтінде айтылған сөздерге сәйкес қимылдарды орындауға үйрету . Топ, топ, топ, топ басайық (шеңберге тұру) Жалаудан күн жасайық (қоладарын көтеру) Жаса, жаса, алтын күн (бір орында аяқты нық басып жүру) Жаса, жаса, алтын күн Біраз уақыттан кейін тәрбиеші: "Тоқта!». Балалар баяулап, тоқтайды. Ойын қайталанады.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>Мақсаты. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету.</p> <p>Сағаттың тіліндей,</p> <p>Иіліп оңға бір,</p> <p>Сағаттың тіліндей</p> <p>Иіліп солға бір.</p> <p>1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Секіреміз,</p> <p>Айналамыз,</p> <p>Жаттығу жасаймыз!</p>	<p><b>"Кім епті?" қимылды ойыны</b></p> <p>Ойын шарты. Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру керектігін айтады. Педагог секірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай секіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.</p>
---	--	---	--	---

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p> <p>09.00 - 11.00</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Тәуелсіз елім"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Тепе-тендікті сақтап жүру" .</p> <p>Мақсаты: қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау) және гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Жайна елім менің!"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын орындау; жүгіру кезінде балалардың бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге жаттықтыру және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларын жетілдіру.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Шырша ойыншығын қолға ұстап".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Мен - чемпион".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Шеңбердегі қызықтар".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету.</p>
---	--	--	---	--	---

Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		15.12.2025ж.	16.12.2025ж.	17.12.2025ж.	18.12.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</li> <li>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</li> </ol> </li> <li>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды.</li> <li>2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады).</li> </ol> </li> <li>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</li> <li>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</li> </ol> </li> <li>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</li> </ol> </li> </ol>				

4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).

		<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Түлкіні тап" ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Бірінің артынан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.</p>	<p><b>"Ақ қоян" қимылды ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды жылдамдыққа, мықтылыққа баулу.</p> <p>Барысы: балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады. Шеңбердегі балалар қол ұстасып қоянды айнала жүріп тақпақ айтады.</p> <p>– Ақ қоян-ау, ақ қоян!</p> <p>Орныңнан тұрсаңшы,</p> <p>Шашыңды тарасаңшы,</p> <p>Бетіңді жусаңшы,</p> <p>Әдемі көйлек кесеңші.</p> <p>Шеңбердің шетін үзсеңші, - дегенде қоян болған бала тақпақтағы айтылған қимылды түгел істеп өлең, бітісімен жүгіріп барып шеңберді бұзуға тырысады..</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>«Мақтаны ұшырайық»</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .</p>	<p><b>«Допты кері лақтыр» қимылды ойыны</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: допты дәл лақтыру және ұстап алу.</p> <p>Барысы: балалар екі қатарға тұрады. Бірінші қатардағы балалардың қолдарында бір доптан бар. Олар қарама-қарсы қатардағы балаларға доптарын лақтырады. Допты құлату саны ең аз болатын топ жеңіске жетеді.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p> <p>09.00 - 11.00</p>		<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Жаңа жыл, жаңа нұр!"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру;</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу".</p> <p>Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап,</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Қош келдің, Жаңа жыл!"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жай қалыпқа түсіп, тез</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Аяз-атамен ойындар жарысы".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см</p>

		сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдысын қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіруге үйрету.	ажырамай, өрмелеу, гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларына үйрету.	ойнаған музыка әуенімен жүгіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру техникасын дамыту.	көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге үйрету.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
	22.12.2025ж.	23.12.2025ж.	24.12.2025ж.	25.12.2025ж.	26.12.2025ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p>1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау;</p> <p style="padding-left: 40px;">1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау);</p> <p style="padding-left: 80px;">1-2 бастапқы қалыпқа келу.</p> <p style="padding-left: 40px;">2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау;</p> <p>2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау);</p> <p style="padding-left: 80px;">2-2 бастапқы қалыпқа келу;</p> <p>3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>				
<p><b>"Қап тасиық" қимылды ойыны.</b></p> <p>Педагог балаларды екі топқа бөліп, қолдарындағы қапты бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керегін айтады. Әр топтан шыққан бала ережеге сай тапсырма орындауы керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол топтың балалары жеңген болып есептеледі.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Шар"</p> <p>Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,</p> <p>Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.</p> <p>Дем алып, мұрынмен дем шығарып,</p> <p>Үрлейміз ішіне жел толғанша.</p> <p>Дем алып, мұрынмен дем шығарып,</p> <p>Үрлейміз ішіне жел</p>	<p><b>"Сыйлықтар" қимылды ойыны.</b></p> <p>Педагог балаларды бір сапқа тұрғызады. Балалар кезекпен бөрененің үстінен адымдап жүру керек. Соңына жеткен кезде бөрененің екінші жағында балаларға арналған сыйлықтар тұрады. Сыйлық ретінде кішкентай доптарды пайдалануға болады.</p> <p>Әрі қарай ойынды күрделендіру мақсатында кішкентай доптармен ойын ұйымдастыруға болады.</p> <p>Мысалы: кішкентай</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығуы</b></p> <p>«Шарды үрлейміз»</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.</p>	<p><b>"Өз үйінді тап!" қимылды ойыны.</b></p> <p>Шарты: жүргізуші сайланады. Қалған балалар алдын-ала өздеріне орын таңдайды. Ол олардың "үйі" болмақ. Олар зал ішінде музыка әуенімен секіреді, жүреді, жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша әр бала өз үйіне жүгіреді. Жүргізуші кез-келген бір баланың үйін кіріп алады. Үйсіз қалған бала жүргізуші болады.</p>	

		толғанша.	доптарды жерге шашып тастайды. Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында бір себеттен тұрады. Педагог белгісі бойынша әр топ өз себеттеріне мүмкіндігінше көп доптар жинауы керек. Ең көп доп жинаған топ, жеңіске жетеді.		
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Допты қолдан-қолға ауыстырып жүру" (пысықтау).</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларда сызықтан аттап секіру; сап түзеуден кейін үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды жалғастыру; балаларға әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстырып, орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруді үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Аяз-атамен ойындар жарысы".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Қалай сырғанайтынымызды көрсетейікші".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Қысқы ойындар".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды домалатуға үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Қыста дөңнен сырғанаймыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Қысқы эстафеталар".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету.</p>

	тақтайдан аттап өтуге үйрету.				
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

**Қаңтар айы**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		29.12.2025ж.	30.12.2025ж.	31.12.2025ж.	01.01.2026ж.	02.01.2026ж.
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p align="center">2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p align="center">3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>"Қимылдарды қайталаймыз".</b></p> <p>Мақсат-міндеттер. Аталған ойынның тағы бір нұсқасы.</p>	<p><b>"Стоп-кадр" пантомима жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларға</p>	<p><b>"Стоп-кадр" пантомима жаттығуы.</b></p>		

		Педагог қандай да		Мақсат-міндеттер: балаларға		
--	--	-------------------	--	--------------------------------	--	--

		<p>бір қимылды көрсетеді, ал балалар біреуінен немесе екеуінен басқа барлық қимылдарды қайталайды. Мысалы, егер жүргізуші қолын жоғары көтерсе, балалар шапалақ ұруы керек; қолдары екі жаққа созылғанда, балалар аяқтарын тыпырлатады. Кім қателесе, сол жүргізуші атанады.</p>	<p>жан-жануар, құстың қимылын көрсетуді және "стоп-кадр" белгісі бойынша қимылдап жатқан сол кейпінде қозғалмай, "қатып қалу" қалпын көрсете білуге дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, зейінін, ой-қиялын дамыту. - Балалар, қазір сендер әуенді тыңдап, жан-жануарды, құсты немесе жәндіктің қимылдарына еліктейсіңдер. Мен болсам, фотоаппаратты қолда ұстап тұрамын. "Стоп-кадр!" - деген белгіні естісеңдер, сол қалыптарыңды сақтап қалуларың керек. Алдын-ала жұмыста балаларға түрлі жан-жануарды, құсты, жәндіктерді көрсетуге болады. Құралдары: әуенді қосу құралы, әуендер жинағы, фотоаппарат немесе смартфон.</p>	<p>жан-жануар, құстың қимылын көрсетуді және "стоп-кадр" белгісі бойынша қимылдап жатқан сол кейпінде қозғалмай, "қатып қалу" қалпын көрсете білуге дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, зейінін, ой-қиялын дамыту. - Балалар, қазір сендер әуенді тыңдап, жан-жануарды, құсты немесе жәндіктің қимылдарына еліктейсіңдер. Мен болсам, фотоаппаратты қолда ұстап тұрамын. "Стоп-кадр!" - деген белгіні естісеңдер, сол қалыптарыңды сақтап қалуларың керек. Алдын-ала жұмыста балаларға түрлі жан-жануарды, құсты, жәндіктерді көрсетуге болады. Құралдары: әуенді қосу құралы, әуендер жинағы, фотоаппарат немесе</p>		
--	--	--	---	---	--	--

				смартфон.		
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00				Қысқы демалыстар	Қысқы демалыстар	Қысқы демалыстар

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		05.01.2026ж.	06.01.2026ж.	07.01.2026ж.	08.01.2026ж.	09.01.2026ж.
Таңғы жаттығу	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
	<p><b>«Ұлпақар» тыныс алу гимнастикасы (мақта)</b></p> <p>Қатты боран басылды (жаймен тырсылдатады)</p> <p>Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн жасайды)</p> <p>Көктен төмен әдемі ұлпақарлар</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары</b></p> <p>Педагог балалардың назарын өзіне аударып:</p> <p>- Балалар, музыка ойнамас бұрын</p>		<p><b>Қимылды ойын. Ұлттық ойын «Бәйге». (дене шынықтыру)</b></p> <p>Балаларды әртүрлі жарысқа қатысуға үйрету (кім бұрын жылжиды, кім бұрын озады сол жеңіске</p>	<p><b>"Жылан тәрізді болайық" қимылды ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер.</p> <p>Сылдырмаққа дейін еңбектеп баруды үйрету.</p> <p>Әр бала орындықта отырады. Балалардан 3-4</p>	

			алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем			
--	--	--	--	--	--	--

		<p>шашылды.</p> <p>Тәулік бойы тынбайтын, Болайықшы ұлпақар.</p> <p>1, 2, 3,4, 5</p> <p>Ұлпақарлар үш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)</p>	<p>алдырып алайық.</p> <p>- «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді.</p> <p>- Бастапқы калыпты ұстап, еркін тұрамыз.</p> <p>- Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен</p> <p>«О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.</p> <p>Тағы да қайталаймыз,</p>	-	<p>жетеді). Балаларды достарының жеңісіне жеткеніне қуануға үйрету.</p>	<p>м жердегі сылдырмақ жатады. Есімі аталған бала педагог белгілеген жерге дейін жорғалап (еңбектеп) баруы керек. Сылдырмақты қолына алып, бір-екі рет сылдырлатады да, қайтып орнына келеді.</p>
--	--	--	--	---	---	---

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>		<p><b>Ортаңғы топ</b> "Ақшақарлар билейді". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Қар үстіндегі жолдар". Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету.</p>		<p><b>Ортаңғы топ</b> "Ақшақарлар секілді билейміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Қар атысайық". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүруге; көлденең орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p>
--	--	---	---	--	---	--

		<p>Ересек топ</p> <p>"Жыланша жорғалау".</p> <p>Мақсат-міндеттер: бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету.</p>			<p>арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру іскерліктерін дамыту.</p>	
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		12.01.2026ж.	13.01.2026ж.	14.01.2026ж.	15.01.2026ж.	16.01.2026ж.
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары.</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p align="center">2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p>				

		<p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>		
<p><b>"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.</b></p> <p>– Балалар, өзімізді "Алып" деп санап көрейік. Ол үшін демді ішке тартамыз да, аяқтың ұшымен тұрамыз. Қолымызды жоғары көтереміз. Тамаша!</p> <p>– Мүмкіндігінше бар күшімізбен созыламыз.</p> <p>– Ал енді, біз "Ергежейліге" айналамыз. Баяу қолымызды түсіреміз, демімізді сыртқа шығарамыз. Қос аяқтап жерге отырамыз, қолдарымызды еденге тигіземіз. Басымызды еңкейтіп, иекті мойынға тигіземіз.</p> <p>– Жарайсындар! Нағыз "Алыптар мен</p>	<p><b>"Қар ұлпалары" эстафета ойыны.</b></p> <p>Педагог балаларды екі топқа(команда) бөледі. Жерде жатқан ұлпа қарларды балалар себетке салу керек. Ең көп ұлпа қарларды жинаған топ балалары жеңіске жетеді.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Түлкіні тап" ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Бірінің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.</p>	<p><b>"Қар ұлпалары" эстафета ойыны.</b></p> <p>Педагог балаларды екі топқа(команда) бөледі. Жерде жатқан ұлпа қарларды балалар себетке салу керек. Ең көп ұлпа қарларды жинаған топ балалары жеңіске жетеді.</p>	<p><b>"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану).</b></p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу.</p>

		ергежейлілер" болыңдар! Тыныс алу жаттығуын 4-5 рет қайталау.				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Маубас аю".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; допты алысқа лақтыруда бастапқы тұру қалпын қабылдауға үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Аңдардан ептіміз".</p> <p>Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Аю ұйықтағанды жақсы көреді".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеуге үйрету; өрмелеу кезінде епті, жылдам болуға тәрбиелеу.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз".</p> <p>Мақсаты-міндеттер: балаларды доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Жануарлар қалай қыстайды?"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау және бөрененің үстімен тез адымдап жүру техникаларын бекіту; оқу қызметін пысықтау.</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Аңдар туралы ойындар".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету.</p>
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		19.01.2026ж.	20.01.2026ж.	21.01.2026ж.	22.01.2026ж.	23,01.2026ж.
Таңғы жаттығу	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар жалаумен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалауды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
	<p><b>Негізгі қимыл жаттығулары</b></p> <p>- доптан аттап бір жанымен жүру;</p> <p>- жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра</p>	<p><b>"Жылан тәрізді болайық" қимылды ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер. Сылдырмаққа дейін еңбектеп баруды үйрету.</p> <p>Әр бала орындықта</p>	<p><b>"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: есту зейінін дамыту.</p> <p>Міндеттері: балаларды ұшатын және</p>	<p><b>Негізгі қимыл жаттығулары</b></p> <p>- доптан аттап бір жанымен жүру;</p> <p>- жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен</p>	<p><b>"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны.</b></p> <p>Педагогтің қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен педагог доптарды еденге</p>	

		<p>отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру;</p> <p>- 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру;</p> <p>Педагог өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды.</p>	<p>отырады. Балалардан 3-4 м жердегі сылдырмақ жатады. Есімі аталған бала педагог белгілеген жерге дейін жорғалап (еңбектеп) баруы керек. Сылдырмақты қолына алып, бір-екі рет сылдырлатады да, қайтып орнына келеді.</p>	<p>ұшпайтын заттарды тануға үйрету. Зейінді, есте сақтауды, сөйлеуді және логикалық ойлауды дамыту. Құстарға деген құрмет сезімін тәрбиелеу.</p> <p>Ойын барысы. Ойынды үй ішінде де сыртта да ойнауға болады.</p>	<p>алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру;</p> <p>- 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру;</p> <p>Педагог өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды.</p>	<p>домалатып жібереді. Балалар доптың артынан жүгіреді, әрбіреуі бір доптан алып себетке салады, педагог себетті баланың жоғары көтерген қолының деңгейінде ұстайды және балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p> <p>09.00 - 11.00</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Суықторғай".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қойылған заттардың арасымен</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Біз құстарды аялаймыз!"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникаларын жетілдіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Жылдам және епті құстар".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды алға ұмтыла секіруге; сызықтар арасымен ( 10 см арақашықтық ) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Құстарға жем шашайық".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Қамқоршылар тобы".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету.</p>	

	<p>"жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Құстардай қайраттымыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету..</p>	түсу дағдыларына үйрету.		қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын дамыту.	
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		26.01.2026ж.	27.01.2026ж.	28.01.2026ж.	29.01.2026ж.	30.01,2026ж.
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p>				

		<p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p>3.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>			
	<p>Балалардың деңсаулығының нығаюына ықпал ету, күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын жасау әдебін тәрбиелеу.</p> <p><b>Кешенді жаттығу.</b></p> <p>Сағаттың тіліндей</p> <p>Иіліп оңға бір,</p> <p>Сағаттың тіліндей</p> <p>Иіліп солға бір,</p> <p>Оң аяқ, сол аяқ</p> <p>Жаттығу оңай-ақ.</p>	<p><b>"Баскетбол" қимылды ойыны.</b></p> <p>Педагог балаларды екі топқа бөліп, баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру керегін айтады. Қай топ балалары допты дұрыс және көп лақтырады, сол топ жеңеді. Ойын 2-3 айналымды құрайды.</p>	<p>Балалардың деңсаулығының нығаюына ықпал ету, күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын жасау әдебін тәрбиелеу.</p> <p><b>Кешенді жаттығу.</b></p> <p>Сағаттың тіліндей</p> <p>Иіліп оңға бір,</p> <p>Сағаттың тіліндей</p> <p>Иіліп солға бір,</p> <p>Оң аяқ, сол аяқ</p> <p>Жаттығу оңай-ақ.</p>	<p><b>"Ұстап үлгер" қимылды ойыны.</b></p> <p>Педагог балаларды 3 топқа бөледі. Әр топ шеңбер болып тұрады.</p> <p>Әр шеңбердің ішінде бір "жүргізуші" тұрады. Балалар допты бір-біріне лақтырады. "Жүргізуші" допты ұстап алу керек. Егер ол допты ұстап алса, ол допты сәтсіз лақтырған ойыншымен ауысады.</p>	<p>Ояныңдар, тұрындар!</p> <p>Мұнда мойын бұрындар,</p> <p>Жаттығулар жасайық,</p> <p>Терезені ашайық.</p> <p>Таза ауа пайдалы,</p> <p>Қане, биге басайық.</p> <p>Шынықса жас денеміз,</p> <p>Жылдам өсе береміз.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Домаланған кірпі".</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Сырғанаймыз шанамен".</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Доппен жаттығулар</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b></p> <p>"Допты қақпа арқылы</p>	<p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Доппен ойындар".</p>

09.00 - 11.00		<p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалатуға үйрету; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жүру дағдысын жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Допты екі қолымен лақтыру".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге дағдыландыру; педагогтің белгі беруі бойынша 1,5 мин қалыпты жағдайда жүгіруге үйрету..</p>	<p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.</p>	<p>түрлері".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды табанның ішкі жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p>	<p>домалатамыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.</p>	<p>Мақсат-міндеттер: балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра лақтыруға үйрету.</p>
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

**Ақпан айы. 02-06.02.2026**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p align="center">3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>Кешенді жаттығу.</b> Балалардың денсаулығын нығайтуға ықпал ету, күнделікті жаттығу әдетін қалыптастыру. Ал, балалар, тұрайық, Алақанды ұрайық. Оңға қарай иіліп, Солға қарай иіліп, Бір отырып, бір тұрып, Бойымызды созайық. Белімізді жазайық.</p>	<p><b>Тыныс алу, релаксация, сөйлеу артикуляциялық жаттығулары, ойын массажы элементтерімен таңғы жаттығулар.</b> Тобымызда күн сайын, Жаттығу орындайық. Тәртіп бойынша ғана, Жаттығу орындалады: Барлығымыз отырып,</p>	<p><b>"Допты домалату" аз қимылды ойыны.</b> Педагог балалармен бір сызықтың бойында тұрады. Сызықтан 1-1,5 м қашықтықта арқан тартылады. Арқанға түрлі суреттері бар тақтайшалар бекітіледі, олардың арасындағы қашықтық 20-30 см құрайды. Педагог</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығуы</b> Педагог балаларға қағаздан жасалған зырылаудық таратып береді. Балалар зырылдауыққа үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын жасайды.</p>	<p><b>"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны</b> Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру керектігін</p>

			Барлығымыз тұрамыз. Оңға - солға бас бұрып, Керіліп, айналамыз. Бір - біріне жымып, Күлімсіреп қараңдар! Ешқашан қабак түйіп, Достарға қарамаңдар! Тусипжанова-	балалармен қандай тақтайшаларды қағып түсіретінін келіседі. Ойын барлық тақтайшалар құлатылғанға дейін жалғасады.		айтады. Педагог жүгірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<b>Кіші жас тобы</b> "Шынықсын денеміз". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; таспалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың психологиялық көңіл күйлерін көтеру; оқу қызметіне деген	<b>Ортаңғы топ</b> "Солдат болам кезінде". Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдысын қалыптастыру; тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыруға үйрету; дене шынықтыру жабдықтары мен құралдарын пайдалану қызығушылықтарын арттыру.	<b>Кіші жас тобы</b> "Біз мықты боламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту іскерліктерін қорытындылау; гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өтіп және сол жүріп өткен гимнастикалық орындықтың шетіне келгенде қос аяқпен секіру; балалардың спортқа деген қызығушылықтарын ояту; оқу қызметін пысықтау.	<b>Кіші жас тобы</b> "Велосипед". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бір-біріне қарама- қарсы отырып, домалатуға жаттықтыру; допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу қабілетін жетілдіру; допты қолмен ыңғайлы ұстай білу дағдыларына машықтандыру. Балалардың допты бір-біріне қарама- қарсы отырып, домалата білу ікемділіктерін дамыту; допты домалату кезінде дәл	<b>Ересек топ</b> "Мықтылар жарысы". Мақсат-міндеттер: балаларды аяқты бірге қойып секіру; допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыруға үйрету.

қызығушылықтарын арттыру.

**Ортаңғы топ**  
 "Ұшқыш болам самғайтын".  
 Мақсат-міндеттер.  
 Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсуге үйрету.

**Ересек топ**  
 "Доғадан өрмелеу".  
 Мақсат-міндеттер: бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру (8-10 рет); 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру (2-3 рет) және топпен қолын жерге тигізбей доғадан (биіктігі 40 см) өрмелеп (2-3 рет) өтуге жаттықтыру.

**Ересек топ**  
 "Жұптасып шынығайық".  
 Мақсат-міндеттер:  
 балаларды бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіруге үйрету.

көздеп, нысанаға лақтыру қабілетін жетілдіру; допты қолмен ыңғайлы ұстай білу дағдыларына машықтандыру және қол, саусақ бұлшық еттерін дамыту; оқу қызметінде бір-біріне көмектесе білу қасиеттерін қалыптастыру.

**Ортаңғы топ**  
 "Аэродром".  
 Мақсат-міндеттер.  
 Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты

					өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту.
Серуен		Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.			
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.			

Ақпан айы 09-13.02.2026

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу.</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2– 2 бастапқы қалыпқа келу;</p> <p align="center">3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>				
		<p><b>Кешенді жаттығулар</b> Бойды сергек тік ұста, Емін-еркін тыныста. Оң қолыңды соз алға, Қол ұшына қара да, Үшбұрыш сыз ауада, Сол қол босқа тұрмасын, Шеңбер жасап тынбасын.</p>	<p><b>"Кеглиді соқ"</b> <b>қимылды ойыны.</b> Мақсат-міндеттер : балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру; ойынды жарыса ойнау</p>	<p><b>Қимыл-қозғалыс ойыны: "Менің көңілді добым..."</b> Мақсаты: балаларды екі аяқпен секіруді үйрету, мәтінді мұқият тыңдау және мәтіннің соңғы сөз айтылған кезде ғана</p>	<p><b>Қимылды жаттығу. "Пингвиндер ұқсап жүрейік".</b> - Пингвиндер ұқсап жүрейік, Оңға-солға теңселейік: Топ-топ-топ, топ-топ-топ, Оңға-солға теңселейік.</p>	<p><b>"Қатарға тұрып билейік" жаттығуы.</b> Мақсат-міндеттер: балаларды жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене мүшелерін қозғауға машықтандыру; қабылдау,</p>

			<p>арқылы жылдамдыққа баулу; спорттық ойындарды белсене ойнауға тәрбиелеу. Ойынның шарты : балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20м қашықтықта кеглилер тізіліп қойылады, ал балаларға кішкене доптар таратылады. Доппен кеглиді соғып, құлатулары керек. Кеглиді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді.</p>	<p>допты қуалау керек. Тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Ал енді, пингвиндер, тоқта! Қане, жиналыңдар сапқа! Бір-бірімізден қалмаймыз, Сапта жүріп, ай, жараймыз!</p>	<p>зерек болу қабілеттерін, вестибуляр аппаратын дамыту. Жаттығуды көңілді әуен жазбасын қосып өткізуге болады. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Басты оң-солға бұрып, Қос иықты көтерейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Жоғары қол көтеріп, Бұлғап, төмен түсірейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Аяқты кезек көтеріп, Маршпен шапалақтап жүрейік.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Пингвинмен жаттығу жасайық". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Велосипедтер зырылдайды". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Пингвин ұқсап жүрейік". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Шынықсақ – шымыр боламыз!" Мақсат-міндеттер. Балаларды екі аяқпен қашыққа секіруге жаттықтыру; секіру кезінде жеңіл секіре білуге дағдыландыру; қос аяқпен секіргенде</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Жүгірушілердің жарыстары". Мақсат-міндеттер: балаларды аяқтарын алшақ қойып секіруге; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.</p>	

бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату, допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату, допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу іскерліктерін дамыту, орамалдармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; балалардың пингвин туралы білімдерін толықтыру.

#### **Ортаңғы топ**

"Үш аяқты тұлпарым (велосипед)".  
Мақсат-міндеттер.  
Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жетуге үйрету;

өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруды үйрету; балаларды зерек болуға және бір-біріне қажетіне қарай көмек беруге үйрету.

және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату іскерліктерін қайталау; допты қарама-қарсы отырып, бір-біріне домалату іскерліктерін жетілдіре отырып, оқу қызметін пысықтау.

#### **Ересек топ**

"Аяқпен жасалатын қимылдардың түрлері".  
Мақсат-міндеттер:  
балаларды ұсақ және алшақ адыммен жүру дағдыларын қалыптастыру; табан

аяқтарын бірдей қозғауға машықтандыру.  
Балалардың екі аяқпен қашыққа секіру қимылын жете меңгеру қабілетін дамыту; секіру кезінде денесін жеңіл игере білу дағдыларын меңгерту; дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; оқу қызметі кезінде достық қарым-қатынас ережелерін сақтай білуге баулу.

#### **Ортаңғы топ**

"Велоипед теуіп көрдіңдер ме?"  
Мақсат-міндеттер.  
Балаларда екі аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету жаттығуын және қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру техникаларын бекіту; гимнастикалық шеңбердің арасынан

	<p>қойылған заттардың арасынан "жылан" жүріспен жүруге жаттықтыру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Велосипед". Мақсат-міндеттер: құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру (5-6 рет); биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту (2-3 рет) және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүруге (2-3 рет), велотренажер "Велосипедпен" жаттықтыру.</p>		<p>мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p>	<p>өту іскерліктерін дамыту.</p>	
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.02.2026ж.	17.02.2026ж.	18.02.2026ж.	19.02.2026ж.	20.02.2026ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p>1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, шеңберді екі қолмен ұстау;  1–1 шеңберлерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру;  1–2 иыққа салып, басқа кию;  1–3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып: тік тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау;  2–1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу;  2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою;  3–1 оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою;  3–2 тіктелу;  3–3 сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою;  3–4 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау;  4.–1 бір бағытта жеңіл секіру;  4–2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p>				
		<p><b>Кешенді жаттығулар</b>  Көтеріліп шаңырақ,  (шеңбер құрады)  Уықтары шаншылар.  (қолдарын жоғары созады)  Кергелер керіліп,  (қолдарын жандарына созып, үлкен шеңбер жасайды)</p>	<p><b>"Допты қуып жет"</b>  <b>қимылды ойыны</b>  Ойын басталмас бұрын педагог:  - Балалар, бүгін қызық ойын бастайын деп тұрмыз. Қалай ойнау керектігін түсіндіремін.  Педагог балаларды шеңберге тұрғызып, бір</p>	<p><b>"Жалауға қарай жүгір"</b>  <b>қимылды ойын.</b>  Балалар тәрбиешіге қарама-қарсы тұрады.  Тәрбиеші қолындағы жалауды жоғары көтереді.  Балалар тәрбиешінің қасына жиналады.  Жалауды қайта түсіргенде балалар жан-жаққа тарап</p>	<p><b>Дидактикалық ойын</b>  <b>"Дұрыс, дұрыс емес".</b>  Мақсат-міндеттер:  зейінді, есте сақтауды дамыту.  Сипаттама: мұғалім әртүрлі сөз тіркестерін айтады, дұрыс және дұрыс</p>	<p><b>"Дәрумендер"</b>  <b>жаттығуы.</b>  Мақсат-міндеттер:  балалардың дене мүшелерін жетілдіру; ырғаққа сай қимылдауға, көркем сөзге ілесіп айтуға машықтандыру; жағымды</p>

		<p>Өрімдей боп өрілер. Бәріміз жүрсек айналып (шеңбер бойымен айналады) Киіз үй боп көрінер.</p>	<p>пысық баланы ортаға шығарып, ойынның шартын түсіндіреді. Ойынға қатысушы бала аяғын алшақ қойып түзу тұрады, допты екі аяқтың арасына қояды. Педагог допты алға қарай домалатқан кезде бала жүгіріп, допты қуып жетуі керек. Белгілі нысанаға дейін допты жеткізбей қуып жетсе, жеңіске жетеді.</p>	<p>кетеді. Ойын бірнеше рет қайталанған соң, бір бала жалауын көтеріп жүреді, басқа балалар соңынан еріп жүреді. Ойын басынан қайталана береді.</p>	<p>емес. Егер сөйлем дұрыс болса, балалар шапалақтайды, егер дұрыс емес болса, аяқпен топылдатады. Мысалы: Қыста түймедақтар гүлдейді. (балалар аяқпен топылдатады). Мұз-мұздатылған су. (балалар шапалақтайды). Қояндардың жүні қызыл. (балалар аяқпен топылдатады). Тамақтанар алдында қолды жуудың қажеті жок. (балалар аяқпен топылдатады). Қыста әрқашан қар жауады. (балалар шапалақтайды және аяқпен топылдатады).</p>	<p>эмоцияларды дамыту. Музыкалық сүйемелдеумен өткізіледі. Біз бақшаға барамыз, (Бір орында адымдау) Көкөністер жинаймыз, (Қолы екі жаққа созып, кең ашу) Бірінші қиярды жұламыз, (Еңкейіп қияр жұлған сыңай таныту) Дөп-дөңгелек қызанақ, (Екі қолды біріктіріп дөңгелек пішін жасау) Шалқан өте үлкен ақ, (Қолды белге қойып, кезек-кезек екі жаққа бұрылу) Сәбізім ұзын, Қызыл-сары түсін. (Қолды жоғары көтеріп, отыру) Барлығын жинаймыз, Себетке саламыз. (Қол шапалақтау)</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>		<p><b>Кіші жас тобы</b> "Қос аяқпен секіреміз". Мақсат-міндеттер.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Шынықсақ - шымыр боламыз".</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Қоян қалай секіреді?" Мақсат-міндеттер.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Көңілді құстар". Мақсат-міндеттер.</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Қанатпен тарту ойыны".</p>

	<p>Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру; қос аяқтап секіргенде аяқтарын бірдей қозғап, жеңіл секіре білу қабілеттерін, сылдырмақтармен жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың спортқа деген қызығушылықтарын ояту; қоян секілді секіріп, кедергілерден өтуге ынталандыру.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ортаңғы топ</b> "Салауатты өмір". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жетуге</p>	<p>Мақсат-міндеттер. Балаларда отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету және екінші 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникаларын дамыту; спорт және денсаулық туралы білімдерін толықтыра отырып, спортпен шұғылдануға ынталандыру.</p>	<p>Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін бекіту; жануарлардың жүрісін көрсету қабілеттерін дамыту; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысытау.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ересек топ</b> "Қол мен аяқтарымыз шымыр". Мақсат-міндеттер: балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.</p>	<p>Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге жаттықтыру; жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, гимнастикалық орындықтан секіре білуге үйрету; өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру. Балалардың гимнастикалық орындықтың үстімен жүру қабілетін дамыту; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларын меңгерту; гимнастикалық орындықтан секіруге үйретуде дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; секіру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету.</p>	<p>Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.</p>
--	---	---	--	---	---

үйрету.

**Ересек топ**

"Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу".

Мақсат-міндеттер:

гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыру.

**Ортаңғы топ**

"Кенгуру секілді секіреміз".

Мақсат-міндеттер.

Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; балаларда бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.

Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
---------------	---

Ақпан 23-27.02.2026

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</b></p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>Ұлттық ойын.</b> Түйілген орамал Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен балаларды айналасына жинап алады да «1, 2, 3» - деп дауыстайды. Осы кезде балалар жан-жаққа</p>	<p><b>Қимыл-қозғалыс ойындары: "Қарғалар мен торғайлар", "Мұқият бол".</b> Мақсат-міндеттер. Жан-жаққа шашырап жүгіруді, кеңістікті бағдарлауды дамыту.</p>	<p><b>Қимылды ойын.</b> «Домалақты жерге түсіріп алма». Берілген дыбыс бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.</p>	<p><b>Ұлттық ойын.</b> Ақсүйек Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жұлде тағайындайды да, екі топқа бөлінеді. Топ басқарушылар</p>	<p><b>"Ритмикалық ойын.</b> "Би билеген баламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды әуеннің ырғағына сай қимылдап, тақпақ сөздерін айтуға ынталандыру;</p>

		<p>бытырай қашады. Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орамалы бар баланы қуалайды. Ол орамалды басқа біреуге лақтырады, қағып алған бала қаша жөнеледі. Осылайша ойын жүргізіледі, түйулі орамалды алғанша қуалай береді. Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді. Одан кейін ойын жүргізуші ауыстырылады. Ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұрады.</p>			<p>ақсүйекті қайсысының лақтыратынын шешіп алу үшін кезектесіп таяқ ұстайды, таяқтың басына кімнің қолы бұрын шықса, сол ақсүйекті құлашы жеткенше лақтырады. Ақсүйек жерге түскеннен кейін ғана ойыншылар іздеуге шығады. Көмбеде топ басқарушылардан басқа ешкім қалмайды. Ақсүйекті тапқан ойыншы ешкімге білдірмей, көмбеге қашуға әрекет жасайды да, ал қарсыластары біліп қалса, қолма-қол тартып алуғатырысады. Сондықтан ақсүйекті алдымен тауып алған топтың ойыншылары біріне-бірі лақтырып, көмбеге қай топтың адамы бұрын жеткізсе, сол топ жеңіске жетіп,</p>	<p>түйсікті, эмоциялық сфераны дамыту. - Жаттығу жасап көреміз, (адымдау) Қолды көкке көтеріміз, (қолдар жоғары) Түсіріп белге төмен, (қол белде) Еңкейеміз, еңкейеміз. (оң-сол жаққа еңкею) Өкше қойып, басамыз, (оң жақ өкше, адымдау) Өкше қойып, басамыз. (сол жақ өкше, адымдау) Міне, қандай әдемі, (қол белде, бас шайқау) Би билеген баламыз. (шапалақтау)</p>
--	--	--	--	--	--	--

					жүлдегер атанады. Келесі жолы ақсүйекті екінші топ лақтырады, сөйтіп ойын жалғаса береді.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық						
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Кіші жас тобы</b> "Аулаға құстар ұшып келді". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру қабілеттерін дамыту; төрт тағандап жүру кезінде жемістерді жинауға ынталандыру; кірпі секілді дыбыстар шығару арқылы тыныс алу жаттығуларын орындау; балалардың көктем мезгілі туралы білімдерін толықтыру.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Қарлығаштай қайратты".</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Қайратты боламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларда бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу және бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу жаттығуларын жасауды дағдыларын дамыту.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Құстар әлемінде". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен жүру іскерліктерін қайталау; гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру; көктем мезгілі, құстар туралы білімдерін кеңейту; оқу қызметін қайталау.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Цирк атлеттерінің сайысы". Мақсат-міндеттер: балаларды "жыланша" ирелендеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Бұлақ көрсең, көзін аш". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру; еңбектеу техникасының тәсілдерін меңгерту. Балалардың гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу қабілетін дамыту; гимнастикалық</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Түрлі жолдармен жүре аламыз". Мақсат-міндеттер: балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету.</p>

		<p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеуге үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Арқан үстімен адымдап жүру". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету.</p>		<p>секіруге үйрету.</p>	<p>орындықтың үстімен еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларын меңгерту; қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; еңбектеу тәсілдерін жете меңгере білу қасиеттерін қалыптастыру.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Биік секіреміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірден, шеңберге қайта тұру, саптағы өз орнын табу; екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге үйрету; дене жаттығуларына қызығушылықтарын дамыту.</p>	
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.					

**Наурыз айы 02-06.03.2026**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары.</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс.</p> <p align="center">1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру.</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып: қолды кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату.</p> <p align="center">2.1. Қолдарын алға созып, қарағай бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою.</p> <p align="center">Дененің жоғарғы бөлігін қатты имеуге тырысу керек.</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу.</p> <p align="center">3.1 Бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс.</p> <p align="center">4.1. Шарик доптарды ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру.</p>				
		<p><b>Қимылды ойын. «Жүгір-отыр-жүгір!»</b>                      Белгі бойынша әрекет жасауды дамытуды жалғастыру. («Жүгір!» балалар алаңда жүгіреді, «Отыр!» отырады); жылдамдықты (бұйрықты тез орындау). Күнделікті белсенді қимыл әрекеттерін қалыптастыру.</p>	<p><b>"Жапалақ" қимылды ойыны.</b>                      Ойыншылар ішінен жапалақ таңдалады. Басқа балалар құстар, қоңыздар, көбелектер болады. Жапалақ тоғайға (гимнастикалық қабырғаның бірнеше сатысына ) шығады, ал қалған балалар «қанаттарын қағып», «ұша» бастайды. Педагог «Түн» деп айтқан кезде, құстар мен жәндіктер өз орындарында қозғалмай</p>	<p><b>Музыкалық-ырғақты жаттығуы.</b>                      Бойды бүкпей тік ұста,                      Еркін тұрып тыныста.                      Жай оң қолды оң жаққа,                      Жай сол қолды сол жаққа.                      Екі қолды белге ұста.                      Алға қарай бір адым,                      Артқа қарай бір адым.                      Қос аяқтап топ – топ,                      Алақанды соқ – соқ.</p>	<p><b>Ұлттық ойыны. Сикырлы таяқ</b>                      Ойнаушылар қол ұстасып, дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші шеңбердің ортасына келеді де, ойынның тәртібін түсіндіреді. Ойнаушыларды бірден бастап түгел нөмірлеп шығады. Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші</p>	<p><b>"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны</b>                      Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру керектігін айтады. Педагог жүгірудің бір бағытта ғана</p>

			<p>тұрып қалады. Қозғалып қойған ойыншыны жапалақ үйіне алып кетеді. Педагог «Күн» деп айтады, осы кезде жапалақ қайтадан тоғайға шығады. Ойын бірнеше рет қайталанғаннан кейін басқа жапалақ таңдалады және ойын әрі қарай жалғасады.</p>		<p>қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, ал таяқты ұстай алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек. Ал одан әрі ойынды жалғастыру-жалғастырмау ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың саны көп болса, ойын қызықты өтеді.</p>	<p>болатынын балаларға түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>		<p><b>Кіші жас тобы</b> "Құстармен шалшықтан аттаймыз". Мақсат-міндеттер.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Көктемгі жылғалар". Мақсат-міндеттер. Балаларды доғаның</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Қақпашы бола аламыз ба?" Мақсат-міндеттер:</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Бал бұлақ". Мақсат-міндеттер. Балаларды</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Мықтылар жарысы". Мақсат-міндеттер:</p>

		<p>Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу іскерліктерін пысықтау; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтау; еңбектеу техникасының тәсілдерін дамыту; гимнастикалық шеңберлермен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасау; судың қасиеттері туралы білімдерін толықтыру.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Таза бұлақ". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Қапшаларды нысанаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп,</p>	<p>астымен өрмелеуге; тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүруге үйрету; балаларды жануарлардың қимылдарына еліктеп, қимыл ойындарын ойнауға қызығушылықтарын ояту.</p>	<p>балаларды сапта бір-бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету.</p>	<p>гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу іскерліктерін дамыта отырып, оқу қызметін пысықтау; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтау; жаттығу кезінде епті болуға тәрбиелеу.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Таза бұлақтай таза болайық!" Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеуге; тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтауға үйрету; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу дағдыларын пысықтау.</p>	<p>балаларды аяқты бірге қойып секіру; допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыруға үйрету.</p>
--	--	--	---	---	---	---

		кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету.				
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

**Наурыз 09-13.03.2026**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып.</p> <p align="center">2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p align="center">3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p align="center"><b>"Орамал" қимыл-қозғалыс ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды шапшаңдыққа баулу, ойынға деген қызығушылықтарын</p>	<p align="center"><b>Ұлттық ойын. Білектесу.</b></p> <p>Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын</p>	<p align="center"><b>Қимылды ойын: «Қармақ».</b></p> <p>Балалар шеңбер бойымен тұрады. Ортада тәрбиеші. Оның қолында</p>	<p align="center"><b>"Хан талапай" ұлттық қимыл-қозғалыс ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды жылдамдыққа,</p>	

			<p>арттыру.</p> <p>Балалар шеңбер құрып отырады, ал шеңбер бойымен бір бала жүгіреді, қолында орамалы болуы тиіс.</p> <p>Шеңбер бойынша отырған баланың біріне орамалды артына тастап кетуге тиісті. Бала артына бұрылып қарап, орамалды алып, орамал тастаған баланы қуып жетіп орамалды лақтырып тигізуі керек. Егер тигізе алмаса, ойынды өзі жалғастырады. Орамал тастаған ойыншы қуып келе жатқан баланың орынына отыруы керек. Қуушы бала, орамал тастаушыға орамалды тигізсе, онда ойынды орамал тастаушы бала өзі жалғастырады.</p>	<p>бірі алақандастыра мықтап ұстайды. Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан бала, ойын бастаушы команда берісімен, шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсыласының тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады. Білегі тайып жантайған бала жеңіледі. Бұл білек күшінің жетілуіне көмектеседі.</p>	<p>«қармақ» (скакалка) қармақты төменнен айналдырады, ал балалар «қармаққа» түсіп қалмау үшін орында тұрып жоғары секіреді. Кімге қармақ тиіп кетсе, сол ойыннан шығады.</p>	<p>шашпандыққа баулу. Ойынға қызығушылығын арттыру.</p> <p>Ойынның шарты: Ойынға 5-10 балаға дейін қатыса береді. Асық көп болу керек. Көп асықтың ішінен үлкенірек біреуін алып қызыл түске бояңдар. Осы асық «хан» болады. Алдымен санамақ арқылы ойын бастаушыны тағайындап алыңдар. Осы бала асықтың бәрін уысына жиып алып, отырған балалардың алдына шашып жібереді. Сендер «ханның» қалай түскенін байқап отырыңдар. Егер «хан» бүк, шік, тәйкі түссе, ойын бастаушы бала «ханның» түсуіне қарай жақын жатқан асықтарды бас бармақтың көмегі</p>
--	--	--	---	--	--	---

						арқылы сұқ саусағымен итере-ыршытып біріне-бірін дәлдей отырып тигізеді. Тигізген асықтарды өзіне алады. Керекті құралдар: асықтар
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00			<p><b>Ортаңғы топ</b> "Наурыз құтты болсын!" Мақсат-міндеттер. Балаларда тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын жетілдіру</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Қазақтың ұлттық ойыны". Мақсат-міндеттер. Балаларды еденге қойылған арқан бойымен түзу жүру, арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге және арқаннан шықпай жүру іскерліктерін дамыту; түзу жүру кезінде аяқты кезекпен бірінің артынан бірін қойып жүру тәсілдерін жетілдіру; жіңішке арқанның бойымен аяқты қайшылап жүру іскерліктерін дамыту; "Наурыз" мерекесі жайлы білімдерін толықтыру.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Түзу арқан". Мақсат-міндеттер. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүргізу; еденге қойылған арқан бойымен түзу жүру және арқан бойымен жүру кезінде бірінің</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Тауға шыққан альпинисттер". Мақсат-міндеттер: балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету.</p>

				<p><b>Ересек топ</b>  "Аю сияқты алақан мен табанды тіреп еңбектеу".  Мақсат-міндеттер:  балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібіртік адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауға үйрету.</p>	<p>артынан бірін жүруге, арқаннан шықпай жүру іскерліктерін қорытындылау; оқу қызметін пысықтау.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b>  "Наурыз мерекесі келді".  Мақсат-міндеттер.  Балаларда көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету; бір орыннан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту; құм салынған қапшықшаны оң және сол қолымен алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.</p>	
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.03.2026ж.	17.03.2026ж.	18.03.2026ж.	19.03.2026ж.	20.03.2026ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде</p> <p align="center">1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;</p> <p align="center">1.2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p align="center">1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;</p> <p align="center">1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p align="center">2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді;</p> <p align="center">2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде</p> <p align="center">3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді;</p> <p align="center">3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде</p> <p align="center">4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).</p> <p align="center">4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>Қимыл-қозғалыс ойындары: "Кім жылдам?", "Әрі қарай және одан жоғары".</b></p> <p>Мақсат-міндеттер.</p> <p>Жүгіру кезінде жаттығу, жылдамдықты дамыту; кедергіден оңай өтуге үйретуді жалғастыру.</p>	<p><b>Ұлттық ойын. Қара құлақ</b></p> <p>Ойынға 5-10 бала қатысады. Олар оңаша жерге топталып өз араларынан бір баланы қазық етіп белгілейді. Қазық тұрған жерінде қозғалмай тұрады. Басқалары әрі кетеді. Содан кейін ойынға</p>	<p><b>"Кім спортшы?" жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру.</p> <p>Кім спортшы? Тек алға! (Орында адымдау)</p>	<p><b>Қимыл-қозғалыс ойындары: "Кім жылдам?", "Әрі қарай және одан жоғары".</b></p> <p>Мақсат-міндеттер.</p> <p>Жүгіру кезінде жаттығу, жылдамдықты дамыту; кедергіден оңай өтуге үйретуді</p>	<p><b>"Кім спортшы?" жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға</p>

						машықтандыру. Кім спортшы? Тек алға! (Орында адымдау)
--	--	--	--	--	--	--

			<p>катысушылар қазықты алыстан қоршап бірте-бірте жақындай түседі. Таяп келіп мынау кім? – деп бір-бірінен сұрасады. Біреуі ой бұл қара құлақ қой! - деп қаша жөнеледі. Қалғандары да – қара құлақ, қара құлақ! - деп бытырай қашады. Қарақұлақ біреуін ұстау үшін тұра қуады. Ұсталған бала қара құлақ болып, ойын әрі қарай жалғасады.</p>	<p>Жаттығуда адымда. Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жаққа бұру) Бір-екі, бір-екі. Денемізді иеміз, (Алға еңкею) Бір-екі, бір-екі. Қолымызды көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) .</p>	<p>жалғастыру.</p>	<p>Жаттығуда адымда. Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жаққа бұру) Бір-екі, бір-екі. Денемізді иеміз, (Алға еңкею) Бір-екі, бір-екі. Қолымызды көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) .</p>
--	--	--	--	---	--------------------	---

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>09.00 - 09.15</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Допты қақпаға дәлдейміз". Мақсат-міндеттер. Балалардың допты домалату техникаларын жетілдіру; көлік туралы білімдерін толықтыра отырып, көліктердің дыбыстарын ажыратуға үйрету; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын жұмбақ жасыру арқылы ояту.</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Айгөлек, би билейміз дөңгелеп!" Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Спорт әлемінде". Мақсат-міндеттер. Балаларды түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; гимнастикалық</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Велосипед". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалатуға жаттықтыру; допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу қабілетін жетілдіру; допты қолмен ыңғайлы ұстай білу дағдыларына машықтандыру. Балалардың допты</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Айгөлек, би билейміз дөңгелеп!" Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.</p>
--	----------------------	---	--	--	---	--

		<p><b>Ортаңғы топ</b> "Кірпі қалай жүреді?" Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру дағдыларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; допты алысқа лақтыруға үйрету; баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Кімді мерген деп санаймыз?" Мақсат-міндеттер: балаларды жұппен түрлі бағытта жүгіру; заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету.</p>		<p>тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру жаттығуының жасалу техникасын естеріне түсіру; гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойын арқылы қос аяқтап секіру іскерліктерін жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету.</p>	<p>бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білу икемділіктерін дамыту; допты домалату кезінде дәл көздеп, нысанаға лақтыру қабілетін жетілдіру; допты қолмен ыңғайлы ұстай білу дағдыларына машықтандыру және қол, саусақ бұлшық еттерін дамыту; оқу қызметінде бір-біріне көмектесе білу қасиеттерін қалыптастыру.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Аэродром". Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру</p>	
--	--	---	--	--	---	--

					дағдыларын жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту.	
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

**Наурыз 23-27.03.2026**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p align="center">5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p>				
					<b>Қимылды ойын.</b> <b>«Қоңырау».</b> Балаларды қол	<b>Ұлттық ойын.</b> <b>Ақсүйек</b> Ең алдымен,

				<p>ұстасып, шеңбер бойымен қозғалуды, әр тарапқа жүгіруді бекіту, гимнастикалық баспалдаққа, орындыққа мінуді үйрету (ойыншыны ұстап алғанда ғана қоңырау шалып үлгіру). Ойынға деген қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жүлде тағайындайды да, екі топқа бөлінеді. Топ басқарушылар ақсүйекті қайсысының лақтыратынын шешіп алу үшін кезектесіп таяқ ұстайды, таяқтың басына кімнің қолы бұрын шықса, сол ақсүйекті құлашы жеткенше лақтырады. Ақсүйек жерге түскеннен кейін ғана ойыншылар іздеуге шығады. Көмбеде топ басқарушылардан басқа ешкім қалмайды. Ақсүйекті тапқан ойыншы ешкімге білдірмей, көмбеге қашуға әрекет жасайды да, ал қарсыластары біліп қалса, қолма-қол тартып</p>
--	--	--	--	---	---

						<p>алуғатырысады. Сондықтан ақсүйекті алдымен тауып алған топтың ойыншылары біріне-бірі лақтырып, көмбеге қай топтың адамы бұрын жеткізе, сол топ жеңіске жетіп, жүлдегер атанады. Келесі жолы ақсүйекті екінші топ лақтырады, сөйтіп ойын жалғаса береді.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>					<p>Кіші жас тобы "Спорт". Мақсат-міндеттер. Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Топқа ұпай жинайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеуге үйрету.</p>

					<p>орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; түрлі-түсті жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын қорытындылау; оқу қызметін пысықтау; өз беттерімен бір-бірлеп гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру жаттығуын бақылай отырып, олардың жаттығу жасау іскерліктерін жетілдіру.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Өнерлі балалармыз". Мақсат-міндеттер. Балаларда өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу дағдыларын қалыптастыру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру;</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					балаларда алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.	
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

**Сәуір айы 30.03-03.04.2026**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру.</p> <p>1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту;</p> <p>1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p>2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету;</p> <p>2.2. Бастапқы қалыпқа келу</p> <p>2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау.</p> <p>2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p> <p>3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету;</p> <p>3.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету;</p> <p>3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p>				
		<p><b>Қимылды ойындар "Ұшақтар".</b></p> <p>Балалар ұшақтардың рөлін орындайды. Олар залдың әр жеріне тұрады. Педагог: «Ұшуға дайындал!» деген белгі берген кезде, балалар</p>	<p><b>"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: есту зейінін дамыту.</p> <p>Міндеттері: балаларды ұшатын және ұшпайтын заттарды тануға үйрету. Зейінді,</p>	<p><b>Ұлттық ойын. Теңге ілу</b></p> <p>Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Әр қайсысы жеке- жеке шыбықтан ат мінеді. Ойын кезгі басталатын жерге сызық сызылады. Одан</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Түлкіні тап" ойыны.</p> <p>Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Бірінің артынан бірің ақырын жүріп отырып,</p>	<p><b>Ритмикалық ойын. "Би билеген баламыз".</b></p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларды әуеннің ырғағына сай қимылдап, тақпақ сөздерін</p>

		<p>қолдарын қозғалтып, «ұшақты оталдырады». «Ұшамыз!» деген белгі берілгенде қолдарын алға созып, залды айналып шашырап жүгіреді. «Қонамыз!» деген белгі берілген кезде, ұшақтар тоқтайды, жерге қонады (балалар бір тізесін бүгіп отырады). Ойын 5-6 рет қайталанады.</p>	<p>есте сақтауды, сөйлеуді және логикалық ойлауды дамыту. Құстарға деген құрмет сезімін тәрбиелеу. Ойын барысы. Ойынды үй ішінде де сыртта да ойнауға болады. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты, ұлғая түседі. Бастаушы Ойынды былай жүргізеді. Ұшты - ұшты сұңқар ұшты! (Қол көтереді)</p>	<p>әрі 20- 30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады. Шұңқырға он- оннан теңге салынады. Содан соң екі топтан екі сайыскер шығады. Сызыққа келіп қатарласып тұрады. Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйғытып, шаба жөнеледі. Сол беттерімен әлгі шұңқырға жетіп қол соғып жібереді де, теңгені іліп алып, әрі қарай шауып кете барады, шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпайәр сайыскердің іліп алған теңгелерінің санына қарай есептеледі. Қай топ көп ұпай жинаса, сол топ жеңеді.</p>	<p>асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.</p>	<p>айтуға ынталандыру; түйсікті, эмоциялық сфераны дамыту. - Жаттығу жасап көреміз, (адымдау) Қолды көкке көтереміз, (қолдар жоғары) Түсіріп белге төмен, (қол белде) Еңкейеміз, еңкейеміз. (оң-сол жаққа еңкею)</p> <p>Өкше қойып, басамыз, (оң жақ өкше, адымдау) Өкше қойып, басамыз. (сол жақ өкше, адымдау) Міне, қандай әдемі, (қол белде, бас шайқау) Би билеген баламыз. (шапалақтау)</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке</p>		<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>				

дайындық						
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>		<p><b>Кіші жас тобы</b> "Ғарышқа алыс самғайық!" Мақсат-міндеттер. Балаларды секіріп, жоғарыдағы затқа қолды жеткізуге үйрету; жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білуге машықтандыру; өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру. Балалардың секіріп, жоғарыдағы затқа қолды жеткізу қабілетін дамыту; жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу дағдыларын меңгерту; жоғары секіруде қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; секіру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Ғажайып ғарыш". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жіптен екі аяқпен секіруге үйрету.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Ғарыш әлемінде". Мақсат-міндеттер. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін қолдарындағы түрлі-түсті жалаушаларын желбіретіп жүргізу, шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; балаларға арналған баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу техникасын жетілдіру; ғарыш әлемі және ұшқыш туралы білімдерін толықтыру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Құрсаумен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары-</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Ғарыш шегіне жетейік". Мақсат-міндеттер. Балаларды баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу техникасын пысықтау; көздеген нысанадағы затқа жетуде епті, жылдам, шапшаң болуға тәрбиелеу.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Айтшы, ғарыш алыс па?" Мақсат-міндеттер. Балаларды тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру дағдысын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру;</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Құрсаумен жарыстар". Мақсат-міндеттер: балаларды бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету.</p>

		<p>білуге үйрету.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Ғарыш деген ғажайып". Мақсат-міндеттер. Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Құрсауға кіру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету.</p>		<p>төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету.</p>	<p>негізгі қимылдарды орындауға ынталандыру.</p>	
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.					

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		06.04.2026ж.	07.04.2026ж.	08.04.2026ж.	09.04.2026ж.	10.04.2026ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып.</p> <p align="center">1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып.</p> <p align="center">1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру; гимнастикалық қабырға бойымен	<b>Қимылды ойын: «Күн мен түн».</b> Рөлдерде ойнағанда өзін-өзі ұстаудың мәдени дағдылары мен адамгершілік, мейірімділік, қамқорлық қасиеттерін көрсетуге	<b>Ұлттық ойын. Білектесу.</b> Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды. Сол	<b>"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны.</b> Педагогтің қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен педагог доптарды еденге домалатып жібереді. Балалар доптың	<b>Ритмикалық жаттығу</b> Біздер тату баламыз, (қолдарынан ұстайды) Гүлдей жайнап жанамыз. (екі қолын жоғары

		<p>жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.</p>	<p>ынталандыру.</p>	<p>жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан бала, ойын бастаушы команда берісімен, шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсыласының тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады. Білегі тайып жантайған бала жеңіледі. Бұл білек күшінің жетілуіне көмектеседі.</p>	<p>артына жүгіреді, әрбіреуі бір доптан алып себетке салады, педагог себетті баланың жоғары көтерген қолының деңгейінде ұстайды және балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.</p>	<p>көтеріп гүлдің бейнесін жасайды) Жаттығулар жасасақ, Жақсы сергіп қаламыз. Орнымыздан тұрамыз, (орындарынан тұрады) Қолды белге қоямыз, (қолдарын белге қояды) Бұрыламыз оңға бір, (оңға бір рет бұрылады) Бұрыламыз солға бір. (солға бір рет бұрылады) Бір, екі, үш, төрт. (санайды) Жоғары қолды созамыз (қолдарын жоғары созады) Аяқ ұшында тұрамыз. (аяқ ұшында тұрады).</p>
<p>Ұйымдастырылға</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>					

н іс-әрекетке дайындық						
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Кіші жас тобы</b> "Еңбектейміз ерінбей!" Мақсат-міндеттер. Балаларды төрт тағандап доғадан еңбектеп өтуге жаттықтыру; еңбектеу кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтау икемділігіне машықтандыру; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын меңгерту. Балалардың төрт тағандап доғадан еңбектеп өту қабілетін дамыту; төрт тағандап доғадан еңбектеу кезінде денені тепе-теңдікте ұстай білу дағдыларын меңгерту; жоғары секіруде қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; еңбектеу кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Туған жер-тұғырың".</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Жер-ана құшағында". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қапшаны басына қойып, тіке жүруге үйрету.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Еңбек түбі - береке". Мақсат-міндеттер. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру іскерліктерін дамыту; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын жетілдіру; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, епті болуға тәрбиелеу.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары". Мақсат-міндеттер:</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Еңбек етсең емерсің". Мақсат-міндеттер. Балаларды қолдарындағы орамалдарымен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, орамалдарын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын қорытындылау; ұйымдастырылған іс-әрекетін пысықтау.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Жер-Ананы қадірлейік!" Мақсат-міндеттер. Балаларды екі аяқпен секіруге (аяқтар алшақ) үйрету; тізені биікке көтере отырып жүру</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Қимылдар тізбегін үзбе". Мақсат-міндеттер: балаларды биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүруге үйрету.</p>

		<p>Мақсат-міндеттер. Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын арттыру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Жермен еңбектеу". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету.</p>		<p>балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету.</p>	<p>дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты тордан өткізе лақтыру іскерліктерін дамыту.</p>	
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.					

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.04.2026ж.	14.04.2026ж.	15.04.2026ж.	16.04.2026ж.	17.04.2026ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p align="center">"Зырылдауық" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен.</li> <li>- қолды екі жаққа созу.</li> <li>- екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р»"деп айту.</li> <li>- қолды екі жаққа созу.</li> <li>- бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу.</li> <li>- бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру.</li> </ul> <p align="center">"Тізені шапалақтау" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.</li> <li>1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу.</li> <li>3-4- бастапқы қалыпқа келу.</li> </ul> <p align="center">"Сипаттаймыз" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою.</li> <li>- оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау.</li> <li>- 4-5 рет еркін тыныс алу.</li> </ul> <p align="center">"Өкшемізге қараймыз" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта).</li> <li>- 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау.</li> <li>- 3-4- бастапқы қалыпқа келу.</li> </ul>				
		Балалар музыка әуенімен өз бетінше	Ұлттық ойыны. Сиқырлы таяқ	Тыныс алу жаттығулары	Қимылды ойын. «Құлыншақ» (ұлттық	Ритмикалық жаттығулар

		<p>сапқа тұрады, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып баяу қарқында жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен жүріп келе жатып, жартылай отырады, жай қалыпқа түсіп, шеңбер құрады.</p>	<p>Ойнаушылар қол ұстасып, дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші шеңбердің ортасына келеді де, ойынның тәртібін түсіндіреді. Ойнаушыларды бірден бастап түгел нөмірлеп шығады. Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, ал таяқты ұстай алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек. Ал одан әрі ойынды жалғастыру-жалғастырмау</p>	<p>"Шар"          Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,          Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.          Дем алып, мұрынмен дем шығарып,          Үрлейміз ішіне жел толғанша.          Дем алып, мұрынмен дем шығарып,          Үрлейміз ішіне жел толғанша.</p>	<p><b>ойын).</b>          Тізесін жоғары көтеріп, шеңберді айнала отырып, алға секіре білуге үйрету.          Арқашықтықты сақтай білу, белгі бойынша кері жүруге үйрету, балалардың ұйымдастырушылық қабілетін дамыту.</p>	<p>"Құмырсқалар"          ритмопластика.          Мақсаты:          кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру.          Барысы:          педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.</p>
--	--	--	---	---	---	--

			ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың саны көп болса, ойын қызықты өтеді.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Кіші жас тобы</b> "Егейік көктем ағашын". Мақсат-міндеттер. Балаларды құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыра білуге үйрету; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білуге жаттықтыру; құм салынған қаптарды екі қолмен кезек лақтыру техникасын меңгерту. Балалардың құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыра білу қабілетін дамыту; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білу дағдыларын</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Талшыбық". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге жаттықтыру.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Еңбегіне қарай өнбегі." Мақсат-міндеттер. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу; психогимнастика жасау іскерліктерін дамыту; құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру техникасын жетілдіру; ептілікке тәрбиелеу.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Секіртпені игерейік". Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Еңбек ептілікті сүйеді." Мақсат-міндеттер. Балаларды бір қатарға тұрғызып, құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру техникасын дамыта отырып, оқу қызметін пысықтау, ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Талшыбықтай майысып". Мақсат-міндеттер. Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру; еденге</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Бірігіп шеңбер құрайық". Мақсат-міндеттер: балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету.</p>

меңгерту; құм салынған қаптарды екі қолмен кезек лақтыруда қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; құм салынған қаптарды екі қолмен кезек лақтыру техникасын меңгерту; лақтыру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету.

**Ортаңғы топ**

"Талшықтай талшыбық".

Мақсат-міндеттер.

Балаларда арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын жетілдіру; қимыл белсенділігін дамыту.

**Ересек топ**

"Секіртпеден секіру".

Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап,

тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту; оқу қызметін пысықтау.

		жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

**Сәуір 20-24.04.2026**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен)</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				

		<p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
	<p>Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b> «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.</p>	<p><b>"Жаңбыр жауғанда" фонемо-ырғақ жаттығуы.</b> Мақсат-міндеттер: балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны жаттықтыру. Жау, жау жаңбыр Жау жаңбыр! Арық суы мол болсын! Өсімдіктер мол болсын! Жауған жерін шөп болсын!</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b> "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b> Мақсат-міндеттер. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету. Сағаттың тіліндей, Иліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иліп солға бір. 1, 2, 3, 4, 5 Секіреміз, Айналамыз, Жаттығу жасаймыз!</p>	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Кіші жас тобы</b> "Дөп-дөңгелек шаңырақ". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты екі қолмен басынан</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Достық шеңберінде". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Допты лақтыру техникасы". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты екі қолмен басынан</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Допты лақтыру техникасын пысықтау". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір қатарға тұрғызып, допты екі</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-</p>

		<p>жоғары көтеріп лақтыруға үйрету; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білуге жаттықтыру; допты екі қолмен лақтыру техникасын меңгерту. Балалардың допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру қабілетін дамыту; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білу дағдыларын меңгерту; допты екі қолмен лақтыруда қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; допты екі қолмен лақтыру техникасын меңгерту; лақтыру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Достық күндей жарқырайды" Мақсат-міндеттер. Балаларда еденге</p>	<p>арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; құрсауға секіруге және құрсаудан секіруге үйрету.</p>	<p>жоғары көтеріп лақтыру техникасын дамыту; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Доппен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету.</p>	<p>қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Ұлттар достығы". Мақсат-міндеттер. Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру.</p>	<p>теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p>
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------

		<p>тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.</p>				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Сәуір 27-01.05.2026

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.04.2026ж.	28.04.2026ж.	29.04.2026ж.	30.04.2026ж.	01.05.2026ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен)</b></p> <p align="center">Бастапқы қалып: өкшенің деңгейінде аяқтың тұрысы, текше оң қолда.</p> <p align="center">1-2-қолдарымызды екі жаққа жоғары көтереміз, текшені сол қолымызға ауыстырамыз; 3-4-бастапқы қалып.</p> <p align="center">Бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, текше оң қолда.</p> <p align="center">1-қолдарын екі жаққа созу;</p> <p align="center">2-алға қарай еңкею, текшені сол аяқтың ұшына жақындатып қою;</p> <p align="center">3- тік түзеліп тұру, қолдарын екі жаққа созу.</p> <p align="center">4-еңкейіп текшені сол қолға алу. Дәл осылай сол қолмен орындау.</p> <p align="center">Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше оң қолда,</p> <p align="center">1-отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру;</p> <p align="center">2- тұру, текше сол қолда.</p> <p align="center">Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, текше оң қолда.</p> <p align="center">1- оңға бұрылу, текшені аяқтардың ұшына жақындатып қою;</p> <p align="center">2- тік түзеліп тұру, қол белде ;</p> <p align="center">3- оңға бұрылу, текшені алу;</p> <p align="center">4- бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Тура осылай сол жақпен орындау.</p> <p align="center">Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше еденде. Оң және сол аяқпен текше айналасында үзіліс жасап секіру. Санау "1-8" деген санмен орындалады.</p>				
		<p><b>Қимылды ойын. «Мен атаған ағашқа барындар».</b> Балаларды бірге жүруге үйрету, өз ағашын</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығуы</b> «Шарды үрлейміз» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b> «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру» Мақсаты: тыныс алу</p>	<p><b>Ұлттық ойын. Ақсерек - көксерек</b> Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді,</p>	

		табуға көмек беру. Аймақта өсетін ағаштардың аттарын есте сақтау. Балалар аталған ағашқа қарай тәртіппен жүгіреді, көрсетеді, дәлелдейді, сөйтіп аталған ағаш туралы білімдері қалыптасады.	қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.	жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..	қолдарынан ұстап тұрады. Ара қашықтық 20-30 қадам. 1-ші топ. Ойынды бастайды Ақсерек-ау, ақ серек, Бізден сізге кім керек. 2-ші топ. Ақсерек-ау, ақ серек, Сізден бізге ... (бала аты) керек. Аты аталған бала келесі топқа дейін жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек. Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады, өте алмаса сол топта қалады. Ойын осылай жалғаса береді.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<b>Кіші жас тобы</b> "Спорт – өнер". Мақсат-міндеттер.	<b>Ортаңғы топ</b> "Барабан дабылы". Мақсат-міндеттер.	<b>Кіші жас тобы</b> "Біз Отан қорғаушылармыз".	<b>Кіші жас тобы</b> "Біз жас ұланбыз". Мақсат-міндеттер.	

		<p>Балаларды гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру жаттығуына үйрету; гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру қимылының техникасын жақсы меңгеруге және биіктен секіру кезінде қол, аяқ үйлесімділігі мен қауіпсіздік ережесін сақтай білуге дағдыландыру.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Соғамын барабанымды". Мақсат-міндеттер. Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіруге үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; оқу қызметін</p>	<p>Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға үйрету; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіруге жаттықтыру</p> <p><b>Ересек топ</b> "Ұзындыққа екпінмен секіру" Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету..</p>	<p>Мақсат-міндеттер. Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды шапшаңдылыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Түрлі жазықтықтарда бүйірлеп адымдау". Мақсат-міндеттер: балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету.</p>	<p>Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру техникасын жетілдіру; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауда епті, жылдам, шапшаң болуға тәрбиелеу.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Соқ, барабан!" Мақсат-міндеттер. Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		<p>пысықтау.</p> <p><b>Ересек топ</b></p> <p>"Допты ұстай алған кім?" (пысықтау)</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p>				
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

**Мамыр 04-08.05.2026**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар)</b></p> <p>Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.</p> <p>Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу.</p> <p>артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.</p> <p>Оң аяқты көтеру, түсіру.</p> <p>Сол аяқты көтеру түсіру.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.</p>				
		<b>Ритмикалық</b>	<b>Ұлттық ойын.</b>	<b>Тыныс алу</b>	<b>Тыныс алу</b>	<b>"Көк жалау" қимылды</b>

		<p><b>жаттығулар</b>  Бір екі, бір екі, аяқты аламыз. (марш жасайды)  Адыммен бір келкі, сап түзер баламыз. (сап түзейді)  Біз жауынгер баламыз. (қолдарын бас тұсына қояды)  Бір екі, бір екі, жігерлі ән саламыз. (марш жасайды)  Тізіліп бір келкі, ертең өсіп жеткенде (қолдарын бас тұсына қояды)  Ел қорғайтын боламыз. (қолдарын бас тұсына қойып, марш жасайды)</p>	<p><b>Түйілген орамал</b>  Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен балаларды айналасына жинап алады да «1, 2, 3» - деп дауыстайды. Осы кезде балалар жан-жаққа бытырай қашады. Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орамалы бар баланы қуалайды. Ол орамалды басқа біреуге лақтырады, қағып алған бала қаша жөнеледі. Осылайша ойын жүргізіледі, түйулі орамалды алғанша қуалай береді. Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді.  Одан</p>	<p><b>жаттығулары</b>  «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру»  Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.  Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..</p>	<p><b>жаттығулары</b>  «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру»  Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.  Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады.</p>	<p><b>ойыны</b>  Мақсат-міндеттер.  Намысшылдыққа, патриотизмге, ептілікке баулу.  Ойын шарты. Балаларды екі командаға бөліп, бір сызықты белгілейді, екі команда екі жақтағы шекарада болу керектігін айтады. Педагогтің қолында бір жалау болады. Бір команда балалары "мемлекет", екінші команда балалары "ру" болады. "Ру" мемлекет болуы үшін қарсыдағы мемлекеттің туын алу керек. Егер алса, мемлекет құлайды, ала алмаса, мемлекетке бағынады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай ойнайды, сол команда жеңген болып есептеледі. Ойын кезінде жалауға таласып қалмау керектігі ескертіледі. Балалар бұл ойынды алғашқы рет ойнап жатқандықтан</p>
--	--	---	--	--	---	--

						әділ төреші педагогтің өзі болады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<p><b>Кіші жас тобы</b> "Солдаттармыз саптағы". Мақсат-міндеттер. Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге жаттықтыру; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру; еңіс тақтай үстінде жүру кезінде өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Көктемгі гүлдер". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Гүлдей жайнап бәріміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Біз Отан қорғаушылармыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды шапшаңдылыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Түрлі жазықтықтарда бүйірлеп адымдау". Мақсат-міндеттер: балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Допты қақпаға дәлдейміз". Мақсаты. Балалардың допты домалату техникаларын жетілдіру; көлік туралы білімдерін толықтыра отырып, көліктердің дыбыстарын ажыратуға үйрету; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын жұмбақ жасыру арқылы ояту.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Көркі ғажап көктем". Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру;</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Кімнің адымы нық?" Мақсат-міндеттер: балаларды бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өтуге үйрету.</p>

		<p>арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; топ бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіруге үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Кенгурудың қимылдарын қызықтайық" Мақсат-міндеттер: балаларды затты көлденеңінен ( 2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыруға үйрету.</p>			<p>допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау</p>	
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.05.2026ж.	12.05.2026ж.	13.05.2026ж.	14.05.2026ж.	17.05.2026ж.
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p>Ж5лпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>"Кім спортшы?" жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға</p>	<p><b>Ұлттық ойын. Түйілген орамал</b></p> <p>Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен балаларды айналасына жинап алады да «1, 2, 3» - деп дауыстайды. Осы кезде балалар жан-жаққа</p>	<p><b>Қимылды ойын «Кім алысқа лақтырады?»</b></p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларды затты алысқа лақтыруға жаттықтыру. Балалар жеребенің бір жағында сапта</p>	<p><b>Қимылды ойын. «Домалақты жерге түсіріп алма».</b></p> <p>Берілген дыбыс бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығу</b></p> <p>Мереке күні шар үрлеп (сап түзеп, бір орында жүру), Шығамыз ұстап көшеге (қолдарды жоғары сермеу). Шапалақтап, айналып (шапалақтау, айналу),</p>

		<p>машықтандыру. Кім спортшы? Тек алға! (Орында адымдау) Жаттығуда адымда. Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жаққа бұру) Бір-екі, бір-екі. Денемізді иеміз, (Алға еңкею) Бір-екі, бір-екі. Қолымызды көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) Аяқты алшак, қоямыз, (Аяқты кең ашып секіру) Бір, екі! Адымда, (Орында адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң, шаршама! (Қол шапалақтау) Аударған А. Кокенова.</p>	<p>бытырай қашады. Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орамалы бар баланы қуалайды. Ол орамалды басқа біреуге лақтырады, қағып алған бала қаша жөнеледі. Осылайша ойын жүргізіледі, түйулі орамалды алғанша қуалай береді. Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді. Одан кейін ойын жүргізуші ауыстырылады. Ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұрады.</p>	<p>тұрады. Барлығы құм салынған дорбаларды алады және педагогтың белгісі бойынша оларды алысқа лақтырады. Әркім өзінің дорбасы қайда түскенін байқауы керек. Педагогтың белгісі бойынша балалар дорбаларына жүгіріп барып, қолдарына алып, бастарынан жоғары көтереді. Тәрбиеші дорбаны ең алыс лақтырғандарды атап өтеді.</p>	<p>берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.</p>	<p>Былай-былай би билеп (бас пен денені оңға- солға шайқау). Қимылдарды ырғақты, темпі орташа көңілді әуені жазбасына сай орындау.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>					

дайындық						
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>		<p><b>Кіші жас тобы</b> "Бақ-бақ гүлін бірге үрлейік". Мақсат-міндеттер. Балаларды бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, гүлдер сияқты жайқалу; екі қолымен допты тордан жоғары лақтыру іскерліктерін жетілдіру; допты тордан жоғары лақтыру кезінде шапшаң, епті әрі жылдам болуға тәрбиелеу.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Зырылдайды трактор". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық доғаға кезек адыммен өрмелеп</p>	<p><b>Ортаңғы топ</b> "Гүлдей жайнап бәріміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Көк машина". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білуге үйрету; допты қақпаға дәл домалату техникасына дағдыландыру; допты домалату жаттығуы арқылы қол, саусақ бұлшық еттерін жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Етпетімен еңбектеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеуге үйрету.</p>	<p><b>Кіші жас тобы</b> "Допты қақпаға дәлдейміз". Мақсаты. Балалардың допты домалату техникаларын жетілдіру; көлік туралы білімдерін толықтыра отырып, көліктердің дыбыстарын ажыратуға үйрету; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын жұмбақ жасыру арқылы ояту.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Көркі ғажап көктем". Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру дағдыларын дамыту; оқу</p>	<p><b>Ересек топ</b> "Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз, жорғалаймыз". Мақсат-міндеттер: балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету.</p>

		<p>шығуға үйрету; шеңбердің ішіне және сыртына секіруге жаттықтыру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Орындықта бүйірлік адыммен жүру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.</p>			қызметін пысықтау.	
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.05.2026ж.	19.05.2026ж.	20.05.2026ж.	21.05.2026ж.	22.05.2026ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар)</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.</p> <p>Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу.</p> <p>артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.</p> <p>Оң аяқты көтеру, түсіру.</p> <p>Сол аяқты көтеру түсіру.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.</p>				
		<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Түлкіні тап" ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер!</p>	<p><b>Қимылды ойын «Мысық пен тышқандар»</b></p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалар-тышқандар өз індерінде отырады (бөлменің қабырғасын жағалай немесе алаңның жан-жағына қойылған орындықтарға).</p> <p>Алаңның бір бұрышында мысық</p>	<p><b>Ұлттық ойын. Алтыатар ойыны</b></p> <p>Көндегі кенейлердің бір шетіне түпте қалған (сақасы шықпаған)баланың сақасы тігіледі.</p> <p>Кенейдің арасында саңлау болмай тіркестіріле қойылады. Көннің екі жағына 1м жерден су (сызық) ал 5-6 м</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>Қолдарыңды көтеріндер - бір дейік.</p> <p>Көп отырып, қатты шаршап жүрмейік.</p> <p>Қолды создық, басты бұрдық - екі деп, Қозғалыспен әрбір адам жетіледі.</p> <p>Алға, артқа қарадық та - үш дедік.</p>	<p><b>Музыкалық-ырғақты жаттығуы.</b></p> <p>Бойды бүкпей тік ұста, Еркін тұрып тыныста. Жай оң қолды оң жаққа, Жай сол қолды сол жаққа.</p> <p>Екі қолды белге ұста. Алға қарай бір адым, Артқа қарай бір адым. Қос аяқтап топ – топ, Алақанды соқ – соқ.</p>

		Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	отыр. Мысықтың рөлін педагог атқарады. Мысық ұйықтап кеткенде тышқандар бөлмеде жүгіреді. Бірақ мысық оянады, керіліп-созылады, мияулайды және тышқандарды ұстай бастайды. Тышқандар тез қашып кетеді де, індерінде тығылып (орындықтарға өз орындарына отырады)қалады. Барлық тышқандар інге қайтып келген соң мысық қайфта ұйқыға кіріседі. Ойын 3-4 рет қайталанады.	жерден қарақшы белгілейді. Кімде кім түптегі сақаны жұлып кетсе (суданшығарса) бүкіл кенейді сол алады. Ал сақаға тимей кенейді ұшырса, оның судан шыққаны ғана соныкі болып табылады. Ату саны — 6 рет. Алғаш сақасы шыққан бала, қалғандары одан кейінгі кезекте атады. Алты рет атыстан қалған кенейдің бәрі түпте қалған баланікі болып есептеледі.	Тағы жаңа жаттығулар істедік. Түсірейік қолды төрт пен бесті айтып, Отырайық көңілді енді марқайтып.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық		"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00		<b>Кіші жас тобы</b> "Мергендікті шыңдаймыз". Мақсаты. Балалардың допты домалату техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; сапқа тұрып, бір	<b>Ортаңғы топ</b> "Шаршағанымызды басайық". Мақсат-міндеттер. Балаларда баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; қимылды ойындар арқылы допты	<b>Кіші жас тобы</b> "Шынығамыз жазда". Мақсат-міндеттер. Балаларды еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруге үйрету; еденге қойылған	<b>Кіші жас тобы</b> "Көпіршіктер жасаймыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып	<b>Ересек топ</b> "Қол мен аяғымызды шынықтырайық" (пысықтау) Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті

		<p>қолмен алдында тұрған баланың белінен ұстап, пойыз сияқты жүру іскерліктерін дамыту; епті, шапшаң болуға тәрбиелеу.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Шынығамыз жазда". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруге үйрету.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Жайдары жаздың ойындары". Мақсат-міндеттер: балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның</p>	<p>тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту.</p>	<p>баспалдақтан аттап жүру техникасын меңгеруге жаттықтыру; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруде дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру. Балаларды еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру қабілетін дамыту; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру дағдыларын меңгерту; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруде дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру.</p> <p><b>Ересек топ</b> "Қол мен аяғымызды шынықтырайық" Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге</p>	<p>жүргізу, еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын жетілдіру; епті, жылдам, ұқыпты болуға тәрбиелеу.</p> <p><b>Ортаңғы топ</b> "Егіншілік". Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.</p>	<p>сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру.</p>
--	--	---	---	---	--	--

		ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру.		үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру.		
Өзіндік жұмыс		Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

**Мамыр 25-29.05.2026**

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық		Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		<p align="center">Жалпы дамытушы жаттығулар Жалпы дамыту жаттығулары. (сылдырмақпен)</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақтарды қолдарына алып, екі жаққа соғып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, қайтадан алғашқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақтар. Еңкейіп, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып - отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жаұындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.</p>				
		Қимылды қозғалыс	"Қоңыздар" қимыл-	Ритмикалық	Тыныс алу	Қимылды қозғалыс

	<p><b>ойындары</b> "Саппен жүру жаттығуы". Балалардың сапта түзу бағытпен жүріп, екі аяқпен секіріп, алға жылжу қабілеттерін жетілдіру, тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамыту, бұлшық еттерін шымыр ету. Педагог балаларды көркем сөзбен қимылдарға ынталандырады. - Алдымызда ұзынша Жайылып тұр жолақша. Топ-топ етіп басайық, Қадам басып барайық. Секіреміз оп-оп! Біз жүреміз топ боп. Д. Ахметова</p>	<p><b>қозғалыс ойыны.</b> Мақсат-міндеттер. "Қоңыздар ұшты!" деген белгі бойынша немесе музыка ойнағанда балалар зал ішінде шашырай жөнеледі. Ал "Қоңыздар құлап қалды" деген белгіде немесе басқа бір музыка ойнаса не дабылдың ырғағы өзгерсе, балалар шалқалап жатып алады да, аяқтары мен қолдарын көтереді, яғни, бұл "қоңыздар тырбандап жатыр" дегенді білдіреді. "Қоңыздар ұшты!" деген белгі берілгенде немесе музыка ойнағанда балалар орындарынан тұрады, ойын бірнеше рет қайталанады.</p>	<p><b>жаттығулар</b> "Паровоз" - Паровоз баста алға, - Бәрімізді басқар да! - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік, - Жүрісті біз гулеттік. - Жүрісті біз гулетіп. - Гу-гу, гу-гу, гуілдеп - Қалып қойма бірің де - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік, - Жүрісті біз үдеттік.</p>	<p><b>жаттығулары</b> Тыныс алу жаттығулары "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны. Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды.</p>	<p><b>ойындары</b> "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.</p>
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған		<b>Жазғы демалыс.</b>	<b>Жазғы демалыс.</b>	<b>Жазғы демалыс.</b>	<b>Жазғы демалыс.</b>

іс-әрекет 09.00 - 11.00		(сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)	(сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)	(сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)	(сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)	(сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				