Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Қаңтар І-апта

Тексеріпті

Құндылық –«Заң және тәртіп» **Дәйексөз:**«Тәртіпке бағынған – озар»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
05.01.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Балалар сапқа тұрады, терең тыныс алып, денені қыздыру орындалады. Қолды жоғары созып көтерілу. Қолды жанға және алға созу арқылы кеуде бұлшықеттерін ашу. Белге қойылған қолдармен денені оңға-солға бұру. Алға еңкею, арқаны түзу ұстап қайта көтерілу. Тізені кезек бүгу және жазу, жүру барысында қолдың қимылдарын қосу. **Негізгі қимыл** Қос аяқпен бір орында секіру: аяқтарды бірге ұстап, жеңіл серпілу. Оңға және солға бұрылып секіру: денені жұмсақ бұрып, секіру бағытын өзгерту.	**06.01.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды алға созу, оңға-солға ауыстыру. Артқа апарып кеуде ашу. Тізерлеп отырып алға еңкею және шалқаю. Шалқасынан жатып қолды созып, етпетінен аунап түсу. **Негізгі қимыл** Алға ұмтылып секіру: 2–3 метрге созылған сызыққа секіру. Бір аяқпен секіру: оң аяқпен бірнеше секіру, кейін сол аяқпен. Сызықтардан аттап секіру: қатар жатқан сызықтарды қос аяқпен аттап өту. **Қимылды ойын** «Кім жылдам?» Белгіленген нүктеге дейін секіріп жету арқылы жарысу.	**07.01.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды жанға көтеру, баяу түсіру. Денені айналдыру омыртқа қозғалысын жұмсарту. Тізені жоғары көтеріп жүру. **Негізгі қимыл** Аяқты бірге қойып секіру. Аяқты алшақ қойып секіру. Орнынан ұзындыққа секіру (70 см шамасында). **Қимылды ойын** «Түзу жолмен жүр» Балалар сызық ішінде тепе-теңдікті сақтай жүріп өтеді. **Ырғақтық жаттығу** Музыкамен қолды сермеу, айналу. Ырғақтық секірістерді орындау.	**08.01.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**09.01.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

20 см биіктіктен секіру: аласа кедергіден қос аяқпен секіру. **Қимылды ойын** «Қояндар секіреді» Балалар қоян сияқты жеңіл секіріп қозғалады, тәрбиеші белгі бергенде тоқтап қалады. **Ырғақтық жаттығу** Музыка ырғағына сәйкес қолды жоғары және жанға көтеру. Музыка күшейгенде жеңіл секіру, бәсеңдегенде баяу жүру. **Қорытынды** Баяутынысалу, жүректітыныштандыру. Жеңілжүру, қолдытөментүсіріпбосаңсу. **Жаңа жылдық ойындар**	**Ырғақтық жаттығу** Музыкамен жүру, тоқтағанда қимылды тоқтату. Қол сермеуді ырғақпен орындау. **Қорытынды** Тыныс алу: мұрынмен дем алып, ауызбен шығару. Жеңілсозылуқозғалыстары. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	**Қорытынды** Баяу жүріс, терең тыныс алу. Қол мен иықты босаңсыту жаттығулары. **Жаңа жылдық ойындар**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2025-2026 оқу жылы

Айы: Қаңтар II-апта

Құндылық –«Заң және тәртіп» **Дәйексөз:**«Ереже – баршаға ортақ»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
12.01.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Балалар сапқа тұрады, терең тыныс алып, денені қыздыру орындалады. Қолды жоғары созып көтерілу. Қолды жанға және алға созу арқылы кеуде бұлшықеттерін ашу. Белге қойылған қолдармен денені оңға-солға бұру. Алға еңкею, арқаны түзу ұстап қайта көтерілу. Тізені кезек бүгу және жазу, жүру барысында қолдың қимылдарын қосу. **Негізгі қимыл** Қос аяқпен бір орында секіру: аяқтарды бірге ұстап, жеңіл серпілу. Оңға және солға бұрылып секіру: денені жұмсақ бұрып, секіру бағытын өзгерту. 20 см биіктіктен секіру: аласа кедергіден қос аяқпен секіру. **Қимылды ойын** «Қояндар секіреді» Балалар қоян сияқты жеңіл секіріп қозғалады, тәрбиеші белгі бергенде тоқтап қалады. **Ырғақтықжаттығу** Музыка ырғағынасәйкесқолдыжоғарыжәнежанғакөтеру.	**13.01.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды алға созу, оңға-солға ауыстыру. Артқа апарып кеуде ашу. Тізерлеп отырып алға еңкею және шалқаю. Шалқасынан жатып қолды созып, етпетінен аунап түсу. **Негізгі қимыл** Алға ұмтылып секіру: 2–3 метрге созылған сызыққа секіру. Бір аяқпен секіру: оң аяқпен бірнеше секіру, кейін сол аяқпен. Сызықтардан аттап секіру: қатар жатқан сызықтарды қос аяқпен аттап өту. **Қимылды ойын**	**14.01.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды жанға көтеру, баяу түсіру. Денені айналдыру омыртқа қозғалысын жұмсарту. Тізені жоғары көтеріп жүру. **Негізгі қимыл** Аяқты бірге қойып секіру. Аяқты алшақ қойып секіру. Орнынан ұзындыққа	**15.01.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**16.01.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

Жаңа жылдық ойындар	«Кім жылдам?» Белгіленген нүктеге дейін секіріп жету арқылы жарысу. **Ырғақтық жаттығу** Музыкамен жүру, тоқтағанда қимылды тоқтату. Қол сермеуді ырғақпен орындау. **Қорытынды** Тыныс алу: мұрынмен дем алып, ауызбен шығару. Жеңілсозылуқозғалыстары. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	секіру (70 см шамасында). **Қимылды ойын** «Түзу жолмен жүр» Балалар сызық ішінде тепе-теңдікті сақтай жүріп өтеді. **Ырғақтық жаттығу** Музыкамен қолды сермеу, айналу. Ырғақтық секірістерді орындау. **Қорытынды** Баяу жүріс, терең тыныс алу. Қол мен иықты босаңсыту жаттығулары. **Жаңа жылдық ойындар**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Тексеріді

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: ҚаңтарIII-апта
Құндылық –«Заң және тәртіп»**Дәйексөз:**«Жақсы бала – тәртіпті бала»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
19.01.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды жоғары көтеру. Алға еңкею. Тізені бүгу және жазу. **Негізгі қимыл** Тізерлеп тұрып алға еңкею және шалқаю. Зат ұстап аунап түсу (шалқадан → етпетінен). Сызықтардан аттап секіру. **Қимылды ойын** «Кім жылдам жетеді?» Балалар белгіленген орынға ең тез секіріп жетуге тырысады.	**20.01.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды екі жаққа созу. Денебұру. Музыкаменжүру. **Негізгіқимыл** Музыка ырғағынақолсермеу. Жеңілсекіружәнебұрылу. Музыка тоқтағандақимылдытоқтату. **Қимылдыойын** «Музыка тоқтағанда» **Ырғақтықжаттығу** Бірқалыптықимылдар, қадам мен қолүйлесімділігі. **Қорытынды** Босаңсу, тынысалужаттығулары.	**21.01.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Жеңіл жүгіру. Қолды жоғары көтеру, жанға ашу. Созылу жаттығулары. **Негізгі қимыл** 20–25 см биіктіктен секіру. Ұзындыққа секіру. Секіргішпен жылдам секіру. **Қимылды ойын** «Жүгір де құтқар» **Ырғақтық жаттығу** Музыкамен жылдам және баяу қимылдарды алмастыру. **Қорытынды** Жүрісті баяулату,	**22.01.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**23.01.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

Ырғақтық жаттығу Музыкамен айналу, қол қимылдары. **Қорытынды** Баяу тыныс алу, аяққа жеңіл массаж. **Жаңа жылдық ойындар**	**Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	дем шығару жаттығулары. **Жаңа жылдық ойындар**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: ҚаңтарIV-апта

Құндылық –«Заң және тәртіп» **Дәйексөз:**«Тәртіп – тәрбие негізі.»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
26.01.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды жанға көтеру. Дене бұру. Жеңіл жүгіру → баяу жүру. **Негізгі қимыл** Аяқты бірге қойып секіру. Аяқты алшақ қойып секіру. Құрсауды ішінен және үстінен өтіп орындау. **Қимылды ойын** «Таяқ ойна» **Ырғақтық жаттығу** Музыкаға сәйкес	**27.01.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолдыжоғарысозу. Денебұру, айналу. Жүру мен қадамдыүлкейту. **Негізгіқимыл** Шаңғықозғалысынелестету. Шаңғыны кию жәнешешудағдысы. Қатаржүріпқозғалу. **Қимылдыойын** «Жолменжүр» **Ырғақтықжаттығу** Музыкаменсырғанаудыбейнелеу. **Қорытынды** Баяужүру, тынысалу. **Жаңа жылдық ойындар**	**28.01.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қол мен аяққа арналған созылу қозғалыстары. Жеңіл жүгіру. Белге, иыққа арналған айналдыру жаттығулары. **Негізгі қимыл** Қос аяқпен секіру. Ұмтылып секіру. Доппен қимылдар: лақтыру, қағып алу, домалату. **Қимылды ойын** «Кедергілер жолы» **Ырғақтық жаттығу**	**29.01.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**30.01.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

секіру және қол қимылдары. **Қорытынды** Тынысалу, дененібосаңсыту. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		Музыкамен қимылдардың толық кешені. **Қорытынды** Демді қалпына келтіру, тыныш жүріс. **Жаңа жылдық ойындар**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Ақпан I-апта

Құндылық –«Жасампаздық пен жаңашылдық» **Дәйексөз:**«Білім алып, жаңа нәрсе үйрен!»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
02.02.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды алға және артқа кең сермеу, қозғалысты толық амплитудада орындау. Қолды иыққа қойып, шынтақтарды айналдыру, иық белдеуін қыздыру. Қолды алға созып, саусақтарды жылдам және баяу қарқында жұму-ашу. Етпетінен жатып басын, иығын, қолдарын көтеріп 5 секунд ұстап тұру. Қатарынан 5–6 рет жартылай отыру, арқа	**03.02.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Жұппен іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар 5–6 рет шалқасынан тұру тыныс алуды бақылау **Негізгі қимылдар** Құрсаудан құрсауға қос аяқпен секіру арақашықтық 40 см тепе-теңдікті сақтау **Қимылды ойын** «Құрсаулар жолы» **Салауатты өмір салты** Қимылдың күш пен төзімділікті арттыратынын түсіндіру.	**04.02.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Жартылай отыруды 6–8 рет орындау. Саусақтарға арналған қарқынды жаттығулар. **Негізгі қимылдар** Тігінен қойылған нысанаға допты лақтыру. Допты бастан асыра екі қолмен лақтыру және қағып алу. **Қимылды ойын** «Нысанаға тигіз» – дәлдікке арналған ойын. **Дербес қимыл белсенділігі** Балалардың өз бетімен доппен түрлі қимыл	**05.02.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**06.02.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

түзу сақталады. **Негізгі қимылдар** Допты заттардың арасымен дәл бағыттап домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және екі қолмен қағып алу. **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен қадамдап жүру, белгі бойынша жылдамдықты өзгерту. **Қимылды ойын** «Допты дәл жеткіз» – белгіленген жолмен допты жүргізу. **Салауатты өмір салты** Дене қыздырудың бұлшықетке пайдасы туралы түсіндіру.	**Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	ойлап табуы **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: АқпанII-апта

Құндылық –«Жасампаздық пен жаңашылдық»**Дәйексөз:**«Жаңа істен жақсылық туады.»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
09.02.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды айналдыру, сермеу, қозғалысты біркелкі орындау. Етпетінен жатып қол мен аяқтың қарсы қозғалысын жасау. **Негізгі қимылдар** Допты бір-біріне бастан асыра лақтыру, қағып алу. **Қимылды ойын** «Қақпаға гол сал» – нысана арқылы дәл лақтыру. **Сауықтыру-шынықтыру** Жалаңаяқ әртүрлі жолдармен жүру (жалпақ табанның	**10.02.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Жартылай отыруды баяу және жылдам қарқында орындау. **Негізгі қимылдар** Допты кедергілер арқылы бастан асыра лақтыру (2 м). **Қимылды ойын** «Кім жылдам, кім дәл?» – жылдамдық пен дәлдікті біріктіру. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Тісті дұрыс тазалау кезеңдерін қайталау **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	**11.02.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды кезекпен жоғары және артқа көтеру. Арқаға арналған стретчинг элементтері – арқаны созу – омыртқаны икемді ету Етпетінен жатып иық пен қолды көтеру, 6–8 секунд ұстап тұру. **Негізгі қимылдар** Құрсаудан құрсауға қос аяқпен секіру Арақашықтық – 40 см Тепе-теңдікті сақтай отырып орындау. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**	**12.02.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**13.02.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

алдын алу). **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		Жұппен шеңбер бойымен жүру, қадамды бірдей орындау. **Қимылды ойын** «Құрсаулар жолы» Секіру мен бағыт сақтауды талап ететін ойын. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Жаттығудан кейін терді сүрту, қолды жуу қажеттігін бекіту. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Тексерілді

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Ақпан III-апта

Құндылық –«Жасампаздық пен жаңашылдық»**Дәйексөз:**«Бүгінгі ой — ертеңгі жаңалық.»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
16.02.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды алға және артқа кең сермеу, қозғалысты бірқалыпты орындау. Қолды иыққа қойып, шынтақтарды айналдыру, иық белдеуін қыздыру. Қолды алға созып, саусақтарды кезекпен тез және баяу жұму-ашу. Етпетінен жатып басын, иығын, қолдарын алға созып көтеріп, 5–6 секунд ұстап тұру. Қатарынан 6–8 рет жартылай отыру, тізе мен арқаның дұрыс қалпы сақталады. **Негізгі қимылдар** Допты оң және сол қолымен кезекпен нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне бастан асыра лақтыру және	**17.02.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды айналдыру және сермеу, қозғалысты кең орындау. Жартылай отыруды секіру элементімен біріктіру. Тізені бүгіп, алға созу, қайта бүгу және түсіру (әр аяқпен). **Негізгі қимылдар** Құрсауларды бір-біріне дәл бағыттап домалату. Допты заттардың арасымен домалату. **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен айналу, тоқтау, қайта қозғалу. **Қимылды ойын** «Құрсаудан өткіз» Допты құрсау арқылы дәл өткізу. **Қосымша ойын** «Айна» Жұппен жұмыс, бір-	**18.02.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Етпетінен жатып басын, иығын, қолдарын көтеру, ұстау уақытын ұлғайту. Саусақ пен білезікке арналған күштік жаттығулар. **Негізгі қимылдар** Допты кедергілер арқылы бір қолмен лақтыру. Допты жоғары лақтырып, екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен қадамдап жүру және секіру. **Қимылды ойын** «Кім дәл және тез?» Нысанаға лақтыру арқылы жарысу. **Спорттық жаттығу** Шанамен төбешіктен сырғанау, төмен түскенде тежеу тәсілдерін сақтау.	**19.02.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**20.02.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

қағып алу. **Ырғақтық жаттығулар** Музыка ырғағымен жүру, жүгіру, белгі бойынша жылдамдықты өзгерту. **Қимылды ойын** «Допты ұстап қал» Балалар допты қағып алып, келесі ойыншыға тез жеткізеді. **Қосымша ойын** «Кім жылдам бағыт өзгертеді?» Белгі бойынша қозғалыс бағытын ауыстыру. **Салауатты өмір салты** Қимыл белсенділігінің төзімділік пен күшті арттыратыны туралы әңгіме. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	бірінің қимылын дәл қайталау. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Тамақтану әдебін сақтау, майлықты дұрыс қолдану. **Ата-аналар мектебі** **11.00** "Қыс қызығы"ата-аналарымен спорттық эстафеталар	**Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Ақпан IV-апта

Құндылық –«Жасампаздық пен жаңашылдық» **Дәйексөз:**«Еңбек түбі зейнет.»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
23.02.26 ж. **10.30-10.50** **«Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды алға-артқа сермеу, қозғалыс амплитудасын арттыру. Жартылай отыруды 8–10 рет орындау. **Негізгі қимылдар** Доппен барлық лақтыру түрлерін кешенді орындау (төменнен, бастан асыра, нысанаға). **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен қозғалыс бағытын өзгерту. **Қимылды ойын** «Көңілді старт»	**24.02.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Саусақтарға, аяқ бақайларына арналған күрделі жаттығулар. Тепе-теңдікке арналған жаттығулар. **Негізгі қимылдар** Допты жоғары лақтырып, қағып алғаннан кейін қозғалысты жалғастыру. **Ырғақтықжаттығулар** Музыкаменеркінқимылком позициясы. **Қимылдыойын** «Доппенкөшбасшы» Жетекшірөлдіорындау, ойынережесінсақтау. **Спорттықжаттығу** Мұзжолменөзбетіншесырға	**25.02.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Балалардың таңдауы бойынша барлық таныс жаттығуларды орындау. **Негізгі қимылдар** Доппен меңгерілген әрекеттерді біріктіріп орындау. **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен еркін қозғалу, тыныс алуды реттеу. **Қимылды ойын** «Спортшылар сайысы» Топтық жарыс, көшбасшылық пен ұйымшылдықты дамыту. **Өзіне-өзі қызмет көрсету**	**26.02.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**27.02.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

Эстафеталық жарыс, жүгіру, лақтыру элементтері. **Салауатты өмір салты** Дене белсенділігі мен ұйқының өзара байланысы. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	нау. **Мәдени-гигиеналықдағдылар** Сыртқыкелбетінбақылау, тазалықтысақтау.	Құралдарды жинау, жуу, тәртіпке келтіру. **Сауықтыру-шынықтыру** Тыныс алу жаттығулары, бұлшықетті босаңсыту.		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Тексерілді Бр –

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: НаурызI-апта
Құндылық –«Тәуелсіздік және отаншылдық»**Дәйексөз:**«Отанды сүю – парызым!.»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
02.03.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Кеуде бұлшықеттерін** дамыту. Допты **жоғарыдан беру** Кеуде бұлшықеттерін дамыту. Допты жоғарыдан бір-біріне дұрыс беру дағдысын қалыптастыру. **I. Кіріспе бөлім (5 минут)** Сапқа тұру. Сәлемдесу. Жай жүріс, аяқ ұшымен, өкшемен жүру. Жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. **II. Жалпыдамытушыжаттығулар (10 минут)** Қолдыалғакөтеріпоңға, солғабұрылу. Қолдыжоғарыкөтеріп, жан-	**03.03.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Гимнастикалық қабырға жаттығулары** Арқа, кеуде бұлшықеттерін күшейту. Дене қалпын түзету. **I. Кіріспе бөлім (7 минут)** Жүру, жүгіру, тыныс алу. **II. Жалпы дамытушы жаттығулар (6–8 рет)** 1.Қолды жоғары көтеру – төмен түсіру. 2.Қолдыекіжаққасозу. 3.Бұрылу. 4. Еңкею. 5.Орнында секіру. **III. Негізгіқимыл (гимнастикалыққабырға)** **1.**	**04.03.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Допты бір қолмен қағып алу** Допты жоғары лақтыру және бір қолмен (оң және сол) қағып алу дағдысын қалыптастыру. Қол күшін, координацияны дамыту. **I. Кіріспе бөлім (7 минут)** Сапқа тұру, сәлемдесу. Сыртқы келбетін тексеру. Жүру: – Жай жүріс (1 мин) – Қолды жоғары көтеріп жүру – Аяқ ұшымен жүру – Өкшемен жүру Жеңілжүгіру (1 мин). Тынысалу: 4 рет. **II. Жалпыдамытушыжаттығулар (әрқайсысы 6–8 рет)** 1.Қолды алғасозып, саусақтыашу-жұму. 2Қолбілектерінайналдыру. 3. Қолдыжоғарыкөтеріп, жан-	**05.03.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**06.03.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

жаққабұрылу. Қолдарынайқастырыпжелкегекою, қолдыжазыпекіжаққасозу. Алғаеңкейіп, алақандыеденгетигізу. Артқыжағынанқолдыайқастырыпкөтеру. **III. Негізгіқимыл** Доптыекіқолыменбасынанасырабір-бірінелақтыру (арақашықтық 1,5–2 метр). Доптыжоғарылақтырып, екіқолменқағыпалу. Қауіпсіздік: – Арақашықтықсақтау – Бір-бірініңалдынашықпау **IV. Қимылдытапсырма** Доптыжіптіңүстіненлақтыружәнеқағыпалу. **V. Салауаттыөмірсалтыэлементі (3 минут)** Әңгіме: «Дұрыстамақтанудегеніміз не?» Пайдалытағамдартуралыталқылау. **VI. Қорытынды** Тынысалужаттығулары. Мадақтау	**Қабырғағақараптұрып, рейканыұстапалғаеңкею (6 рет).** **2. Арқаменсүйеніп, рейкаданұстап, аяқтыкезекбүгу (6 рет).** **3. Аяқтытіккөтеру (6 рет).** **4. Отырыпалғаеңкею (6 рет).** Әдістемелікнұсқау: Қолтаймауыкерек. Тізетүзу. **IV. Қимылдытапсырма** Доптықабырғағалақтырып, екіқолменқағыпалу (6–8 рет). **V. СӨС** Тақырып: **Жүрекжәнеонықызметі** – Жүрексоғысынсезіну. – Жүгіруденкейінгіөзгеріс. **VI. Қорытынды** Тынысалу. Баяужүру.	жаққабұрылу. 4. Қолжелкеде – кеуденіжазу. 5. Алғаеңкею, алақандыеденгетигізу. 6. Артқыжағынанқолдыайқастырыпкөтеру. **Әдістемелікнұсқау:** Арқатік, қозғалысбаяуәрібақылаумен. **III. Негізгіқимыл (12–15 минут)** **1. Доптыжоғарылақтыружәнеекіқолменқағыпалу** – 6 рет. **2. Доптыжоғарылақтыружәнеоңқолменқағыпалу** – 6 рет. **3. Солқолменқағыпалу** – 6 рет. **4. Доптыжіпүстіненлақтыружәнебірқолменқағыпалу** – 4–6 рет. **Әдістемелікнұсқау:** Лақтырукезіндеқолтолықжазылады. Қағыпалукезіндесаусақтарашық. **IV. Қимылдытапсырма** «Қолдыауыстыр» ойыны Педагог белгібереді — балаларкайқолменқағыпалатынын тез ауыстырады. **V. Салауаттыөмірсалты (5 минут)**		

Адал Азамат **Қазақ ұлттық ойыны**		Тақырып: **Су мен ауа – денсаулыққепілі** – Таза ауаныңпайдасы – Суды жеткіліктіішу **VI. Қорытынды** Баяужүру. Тынысалу. Мадақтау.		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: НаурызII-апта
Құндылық –«Тәуелсіздік және отаншылдық»**Дәйексөз:**«Отан – бізге ортақ үй!»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
09.03.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Сапқа тұру. Допты нысанаға дәлдеу** Балаларды сапқа дұрыс тұруға, арақашықтық сақтауға үйретуді жалғастыру. Допты нысанаға лақтыру арқылы дәлдік пен қол бұлшықеттерін дамыту. **I. Кіріспе бөлім (5 минут)** Балаларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Педагог балалардың спорттық киімдерінің ыңғайлылығын тексереді. Жаттығулар: Жай жүріс Аяқ ұшымен жүру Өкшемен жүру Жеңіл жүгіру (бағыт ауыстырып) Тыныс алу жаттығуы: Қол жоғары дем алу, қол төмен дем шығару (3–4 рет). **II. Жалпыдамытушыжаттығулар (8–10 минут)**	**10.03.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Сапқа тұру. Табан жаттығулары** Балалардың сапқа тұру дағдысын бекіту. Жалпақ табандылықтың алдын алу, табан бұлшықеттерін шынықтыру. **I. Кіріспе бөлім (5 минут)** Сапқа тұру. Сәлемдесу. Жаттығулар: Жай жүріс Аяқ ұшымен жүру Өкшемен жүру Жеңіл жүгіру Тыныс алу жаттығулары. **II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут)** 1. Қолды жоғары көтеру төмен түсіру. 2. Қолдыайналдыру. 3. Қолбелдебұрылу. 4. Алғаеңкею.	**11.03.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Сапқа тұру. Бағытты бағдарлау** Кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. Сапта дұрыс бұрылуды бекіту. **I. Кіріспе бөлім** Сапқа тұру. Жай жүріс, жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. **II. Жалпы дамытушы жаттығулар** 1. Саусақжаттығулары. 2. Қолайналдыру. 3. Бұрылу.	**12.03.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**13.03.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

Қолдыалғасозып, саусақтардыашу-жұму (6–8 рет). Қолбілектерінайналдыру. Қолдыекіжаққасозыпайналдыру. Қолбелдеоңға, солғабұрылу. Тізенібүгіп, кезекаяққөтеру. Педагог дұрысқалыпқаназараударады. **III. Негізгіқимыл** Бір-бірденсапқатұру. Екеуденқатарғатұру. Шеңбергетұру. Белгібойыншаоңға, солғабұрылу. Қауіпсіздікережесі: Допты тек белгібойыншалақтыру Бір-бірініңалдынашықпау **IV. Қимылдыойын:** **«Доптыдәлде»**Дәлдікке, нысананыкөздеплақтыруғаүйрету. **Ойыншарты:** Белгіленгенсызықтанбалалардоптысебетке немесекұрсауғалақтырады. Әрбалаға 2–3 мүмкіндікберіледі. **Ережесі:** Белгісызығынанаспау Кезекпенлақтыру Доптыбір-бірінелақтырмау **Педагог әрекеті:** Балалардыңдұрыстұрыплақтыруынакөңілб өледі. **V. Ырғақтықжаттығу (3–4 минут)** Музыкамен:	5. Орнындажеңілсекіру. **III. Негізгіқимыл** Шеңбергетұру. Орнындаайналу. Бағытбойыншажүру. **IV. Қимылдыойын:** **«Жаланаяқжолменжүру»** Табанбұлшықеттеріндамыту, шынықтыру. **Ойыншарты:** Балаларарнайы массаж жолақтарыменнемесетегісемесбет пенжаланаяқжүреді. **Ережесі:** Жүгірмеу Бірініңартынанбіріжүру Итермеу **Қауіпсіздік:** Жолақтайғақболмауытиіс. **V. Ырғақтықжаттығу** Музыкаменбаяу марш. **VI. Қорытындыбөлім** Тынысалужаттығулары. Ауызшаюережесінеске салу. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	4. Еңкею. 5. Аяққөтеру. **III. Негізгіқимыл** Бір-бірденсапқатұру. Белгібойыншаоңға, солғабұрылу. Орнындаайналу. **IV. Қимылдыойын:** **«Бағытты тап»** Зейін мен кеңістіктібағдарлауд ыдамыту. **Ойыншарты:** Педагог «оңға», «солға», «алға», «артқа» депбағытбереді. Балаларсолбағыттақ озғалады. **Ережесі:** Белгінімұқияттыңда у Қателеспеу Итермеу **V. Ырғақтықжаттығу** Музыкаменшеңберб ойыменжүру. **VI. Қорытындыбөлім** Тынысалужаттығула ры.		

Қолдыжоғары-төменқозғау Аяқпен ырғақ жасау Жеңілайналу **VI. Қорытынды бөлім (3 минут)** Тыныс алу жаттығулары. Сабақтық орытындылау. Белсенді балаларды мадақтау **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		Сабақтықорытынды лау. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: НаурызIII-апта

Құндылық –«Тәуелсіздік және отаншылдық»**Дәйексөз:**«Мен – Қазақстанның баласымын!»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
16.03.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Сапқа тұру.** **Жылдамдықты дамыту** Балаларды сапқа дұрыс тұруға, арақашықтық сақтауға үйретуді жалғастыру. Жүгіру арқылы жылдамдық пен ептілікті дамыту. **I. Кіріспе бөлім (5 минут)** Балаларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Сыртқы келбетін тексеру. Жаттығулар: Жай жүріс Аяқ ұшымен жүру Өкшемен жүру Бағыт ауыстырып жеңіл	**17.03.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Сапқа тұру. Дәлдікке арналған ойын** Допты нысанаға дәл тигізу арқылы көз мөлшерін, қол бұлшықеттерін дамыту. **I. Кіріспе бөлім (5 минут)** Сапқа тұру. Жай жүріс, аяқ ұшымен жүру, өкшемен жүру. Жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. **II. Жалпыдамытушыжаттығулар (8–10 минут)** Қолдыжоғарыкөтерутөментүсіру. Қолдыайналдыру. Қолбелдебұрылу. Алғаеңкею. Тізенібүгіп, аяққөтеру. **III. Негізгіқимыл** Шеңбергетұру. Орнындаайналу.	**18.03.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Сапқа тұру. Шапшаңдықты дамыту** Жүгіру арқылы шапшаңдық пен төзімділікті дамыту. **I. Кіріспе бөлім** Сапқа тұру. Жай жүріс. Бағыт ауыстырып жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. **II. Жалпы дамытушы жаттығулар** 1. Саусақжаттығулары. 2. Қолайналдыру. 3. Бұрылу. 4. Еңкею. 5. Орнындасекіру. **III. Негізгіқимыл** Бір-бірденсапқатұру. Екеуденқатарғатұру. Белгібойыншабұрылу. **IV. Қимылдыойын:**	**19.03.26 ж.** Методи калық жұмыст ар Құжатта рмен жұмыс	**20.03.26 ж.** Методи калық жұмыст ар Құжатта рмен жұмыс

жүгіру Тыныс алу жаттығуы (3–4 рет). **II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут)** Қолды алға созып, саусақтарды ашу-жұму (6–8 рет). Қол білектерін айналдыру. Қолды екі жаққа созып айналдыру. Қол белде оңға, солға бұрылу. Орнындажеңілсекіру. Педагог денекалпынаназараудар ады. **III. Негізгіқимыл** Бір-бірденсапқатұру. Екеуденқатарғатұру. Шеңбергетұру. Белгібойыншаоңға, солғабұрылу. Қауіпсіздік: Жүгірукезіндебір-бірінесоқтығыспау Белгіденаспау **IV. Қимылдыойын: «Доптықуыпжет»** **Мақсаты:** Жылдамдық	Белгібойыншаоңға, солғабұрылу. **IV. Қимылдыойын: «Құрсауғадәлтұс»** **Мақсаты:** Дәлдікпенептіліктідамыту. **Ойыншарты:** Белгіленгенжерденбалалардоптықұрсаудыңішінелақтырады. **Ережесі:** Белгіденаспау Кезексақтау Доптыжоғарыемес, алғақарайлақтыру **Қауіпсіздік:** Бір-бірініңалдындатұрмау. **V. Ырғақтықжаттығу** Музыкамен марш, қолшапалақтау. **VI. Қорытындыбөлім** Тынысалужаттығулары. Сабақтықорытындылау. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	**«Кімжылдам?»** **Мақсаты:** Шапшаңдық пен төзімділіктідамыту. **Ойыншарты:** Белгібойыншабалаларбелгіленгенжергедейінжүгіріпбарып, керіқайтады. **Ережесі:** Белгігедейінғанажүгіру Кезексақтау Бір-бірінитермеу **V. Ырғақтықжаттығу** Музыкаменжеңілжүру. **VI. Қорытындыбөлім** Тынысалужаттығулары. Мадақтау. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

пен зейіндідамыту. **Ойыншарты:** Педагог доптыалғақарайдомалатады. Белгібойыншабалалардоптықуыпжетіп, ұстапәкеледі. **Ережесі:** Белгібойыншағанажүгіру Бір-бірінитермеу Доптыдұрысұстау **Педагог әрекеті:** Жүгірутехникасынбақылау. **V. Ырғақтықжаттығу (3–4 минут)** Музыкаменженеңілжүру, қолдыжоғары-төменқозғау. **VI. Қорытындыбөлім (3 минут)** Тынысалужаттығулары. Белсендібалалардымадақтау **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**				

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: НаурызIV-апта

Құндылық –«Тәуелсіздік және отаншылдық»**Дәйексөз:**«Мен – Қазақстанның баласымын!»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
23.03.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Сапқа тұру. Допты жоғары лақтыру** Балаларды сапқа дұрыс тұруға үйретуді бекіту. Допты жоғары лақтырып қағып алу арқылы қол бұлшықеттерін,ептілікті дамыту. **I. Кіріспе бөлім (5 минут)** Балаларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Спорттық киімдерін тексеру. Жаттығулар: Жай жүріс Аяқ ұшымен жүру Өкшемен жүру Жеңіл жүгіру Тыныс алу жаттығулары (3–4 рет). **II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут)** Қолды алға созып, саусақтарды ашу-жұму.	**24.03.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Сапқа тұру. Секіргіштер жарысы** Секіргіш арқылы төзімділікті, аяқ бұлшықеттерін дамыту. **I. Кіріспе бөлім (5 минут)** Сапқа тұру. Жай жүріс, аяқ ұшымен жүру, өкшемен жүру. Жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. **II. Жалпыдамытушыжаттығулар (8–10 минут)** 1. Қолдыжоғарыкөтерутөментүсіру. 2. Қолдыайналдыру. 3. Қолбелдебұрылу. 4. Алғаеңкею. 5. Орнындажеңілсекіру. **III. Негізгіқимыл** Екеуденқатарғатұру.	**25.03.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Көңілді старттар** Өткен жаттығуларды бекіту. Балалардың қимыл белсенділігін арттыру, командалық рух қалыптастыру. **I.Кіріспе бөлім (5 минут)** Сапқа тұру. Жай жүріс, жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. **II. Жалпыдамытушыжаттығулар (8–10 минут)** 1. Саусақ жаттығулары. 2. Қолайн алдыру. 3. Бұрылу. 4. Еңкею. 5. Орнында секіру. **III. Негізгіқимыл** Бір-бірденсапқатұру. Шеңбергетұру.	**26.03.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**27.03.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

Қол білектерін айналдыру. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. Қол белде оңға, солға бұрылу. Орнында жеңіл секіру. Педагог дұрыс орындалуын бақылайды. **III. Негізгі қимыл** Бір-бірден сапқа тұру. Шеңберге тұру. Белгі бойынша оңға, солға бұрылу. Орнында айналу. Қауіпсіздік ережесі түсіндіріледі. **IV. Қимылды ойын: «Допты лақтыр»** **Мақсаты:** Қол күшін және қозғалыс үйлесімділігін дамыту. **Ойын шарты:** Балалар допты жоғары лақтырып, қайта қағып алуға тырысады. Алғашында төмен биіктікте, кейін сәл жоғарырақ лақтырады. **Ережесі:** Допты тек жоғары лақтыру Бір-біріне лақтырмау Арақашықтық сақтау **Педагог әрекеті:** Қолдың дұрыс орналасуын, допты ұстау тәсілін көрсетеді. **V. Ырғақтық жаттығу (3–4**	Шеңбергетұру. Белгібойыншабұрылу. **IV. Қимылдыойын: «Секіргіштержарысы»** **Мақсаты:** Төзімділік пен шапшаңдықтыдамыту. **Ойыншарты:** Балаларекітопқабөлінеді. Белгібойыншасекіргішпенбелгі ленгенжергедейінсекіріпбарып, керіқайтады. **Ережесі:** Кезексақтау Бір-бірінекедергіжасамау Секіргіштідұрыспайдалану **Қауіпсіздік:** Ара қашықтықсақтау. **V. Ырғақтықжаттығу** Музыкаменжеңіл марш. **VI. Қорытындыбөлім** Тынысалужаттығулары. Балалардымадақтау. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	Оңға, солғабұрылу. **IV. Қимылдыойын: «Көңілдістарттар»** Командалықәрекеттідамыту . **Ойыншарты:** Балаларекітопқабөлінеді. 1-кезең: Доптыалыпжүгіріп бару. 2-кезең: Құрсауданөту. 3-кезең: Кедергіденайналыпжүгіру. **Ережесі:** Кезексақтау Бір-бірінитермеу Белгіденаспау Топтардықолдап, қауіпсіздіктібақылайды. **V. Ырғақтықжаттығу** Музыкаменеркін би қимылдары. **VI. Қорытындыбөлім (3 минут)** Тынысалужаттығулары. Бірайлықжұмыстықорытын дылау. Балалардымадақтау. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

минут) Музыка ырғағымен: Қол шапалақтау Жеңіл айналу Қолды жоғары-төмен қозғау **VI. Қорытынды бөлім (3 минут)** Тыныс алу жаттығулары. Сабақты қорытындылау, мадақтау. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**				

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Сәуір І-апта

Құндылық –«Еңбекқорлық және кәсіби біліктілік»**Дәйексөз:**«Еңбекпен ер көгерер»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
30.03.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта және кезекпен), төмен түсіру. Қолдарын арқасына апару, белге және кеуде тұсына қою. Қолдарды алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, оның астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою (алдымен өкше, содан кейін аяқ ұшымен). Қатарынан 4–5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отырып-тұру. **Негізгі қимылдар** Сызықтардың арасымен (15 см) жүру көктемгі соқпақпен жүргендей Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру	**31.03.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды әртүрлі бағытта көтеру және түсіру көктемгі күнге созылу Қолды белге кеудеге қою дұрыс қалып сақтау Қолды алға-артқа сермеу құстардың қозғалысын бейнелеу Тізерлеп отырып допты домалату жермен ойнағандай қозғалу Аяқты кезекпен көтеру көктемгі қадам жасау Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл **Негізгі қимылдар** Арқан бойымен жүру жіңішке соқпақпен жүргендей Заттардан аттап өту шалшықтарды айналып өткен сияқты Басқа қапшық қойып жүру тепе-теңдікті сақтап қозғалу **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен қозғалу көктемгі көңілді әуенге сай қимылдау	**01.04.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды алға жан-жаққа жоғары көтеру және түсіру көктемгі күнге созылу Қолдарды арқасына апару денені тік ұстау Қолды алға-артқа сермеу құстардың ұшуын бейнелеу Тізерлеп отырып допты айналдыру жермен ойнағандай қозғалу Аяқты көтеру және затты беру көктемгі ойын әрекеті Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл **Негізгі қимылдар** Аяқтың ұшымен жүгіру жеңіл әрі жұмсақ қозғалу Тізені жоғары көтеріп жүгіру белсенді қадам жасау Шеңбер бойымен және «жыланша» жүгіру көктемгі соқпақпен қозғалу **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен жүгіру көктемгі	**02.04.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**03.04.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

көпірден өткен сияқты Қолды екі жаққа созып жүру құстар сияқты тепе-теңдік сақтау **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен таныс қимылдарды орындау көктемгі көңілді әуенмен қозғалу Қимылды музыка ырғағына сай үйлестіру **Қимылды ойындар: «Тепе-теңдікті сақта»** Балалар сызық бойымен немесе тақтай үстімен жүріп тепе-теңдікті сақтайды Кім құламай дұрыс өтсе сол жеңімпаз болады Ойын көктемгі серуен ретінде ұйымдастырылады	Қимылды ырғақпен үйлестіру **Қимылды ойындар: «Кедергіден өт»** Балалар әртүрлі кедергілерден өтіп қозғалады еңбектейді аттайды айналады Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Жылдам әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады	көңілді әуенмен қимылдау Қозғалысты ырғаққа сәйкестендіру **Қимылды ойындар: «Жыланша»** Балалар бірінің артынан бірі тізіліп жыланша қозғалады бағытты өзгертіп жүреді Ұйымшылдық пен ептілік дамиды **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Сәуір II-апта

Құндылық –«Еңбекқорлық және кәсіби біліктілік»**Дәйексөз:**«Еңбек – қуаныштың кілті»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
06.04.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды көтеру, түсіру. Қолды жан-жаққа созу. Саусақ жаттығулары. Аяқты алға қою. Жартылай отыру. **Негізгі қимылдар:** Көлбеу тақтай бойымен жүру. Бөренебойыментепе-тендіксақтау. **Ырғақтықжаттығулар:** Музыкаменқозғалыс. **Қимылдыойындар:** **«Тепе-тендік»** Балалар сызық немесе тақтай бойымен жүріп тепе-тендікті сақтайды Қолдарын жан-жаққа созып құстар сияқты қозғалады Белгі бойынша тоқтайды немесе бағытын өзгертеді Көктемгі серуенді бейнелеп ұйымдастырылады Құламай дұрыс орындаған балалар мадақталады	**07.04.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды сермеу көктемгі желдің қозғалысын бейнелеу Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету Аяқты көтеру жеңіл көктемгі қадам жасау Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл **Негізгі қимылдар** Доптардан (5–6) аттап өту шалшықтарды айналып өткен сияқты Саты таяқшаларынан аттау кедергілерден абайлап өту Тепе-тендікті сақтап қозғалу **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен жаттығу көктемгі әуенге сай қозғалу Қимылды ырғақпен үйлестіру **Қимылды ойындар: «Аттап өт»** Балалар белгі бойынша кедергілерден аттап өтеді Көктемгі ойын ретінде	**08.04.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Толық кешен көктемгі барлық қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу **Негізгі қимылдар** 1–1,5 минут баяу жүгіру көктемгі серуен сияқты жеңіл қозғалу 40–50 м жүгіру жылдамдықты дамыту Қимылды дұрыс және бірқалыпты орындау **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен жүгіру көктемгі көңілді әуенмен қозғалу Қимылды ырғаққа сәйкестендіру **Қимылды ойындар: «Кім жылдам?»** Балалар белгі бойынша жарыса жүгіреді Көктемгі жарыс ретінде ұйымдастырылады Кім бірінші жетсе сол жеңімпаз	**09.04.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**10.04.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

Адал Азамат **Қазақ ұлттық ойыны**	ұйымдастырылады Ептілік пен шапшаңдық дамиды **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	болады **"Космонавтика күніне" арналған ашық ойындар** Міндеттері: спортқа деген қызығушылықты және дене шынықтырумен айналысу қажеттілігін қалыптастыру; күш, ептілік, жылдамдықты дамыту; балалардың астронавтика күні туралы түсініктерін кеңейту; салауатты өмір салтын қалыптастыру; батыр ғарышкерлердің жадына құрметпен қарауға тәрбиелеу; балалар ұжымының ұйымшылдығына ықпал ету, ойын әрекеті түрінде эмоционалды әл – ауқат жағдайын жасау.		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Сәуір III-апта

Құндылық –«Еңбекқорлық және кәсіби біліктілік»**Дәйексөз:**«Шеберлік — еңбекпен келеді Еңбек – қуаныштың кілті»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
13.04.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды алға екі жаққа жоғары көтеру және төмен түсіру көктемгі күнге созылу Қолдарды арқасына апару белге және кеуде тұсына қою дұрыс дене қалпын сақтау Қолдарды алға-артқа сермеу желдің қозғалысын бейнелеу Тізерлеп отырып допты айналдыра домалату жермен ойнағандай қозғалу Бір аяқты көтеріп оның астынан затты бір қолдан екінші қолға беру ептілік пен үйлесімділікті дамыту Екі аяқты кезекпен алға қою өкшемен кейін ұшымен жүру қадамды дұрыс қалыптастыру Қатарынан 4–5 рет жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Екі қолды белге қойып отырып-тұру денені шынықтыру **Негізгі қимылдар**	**14.04.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды жан-жаққа және жоғары көтеру көктемгі күнге созылу Қолды белге қою дұрыс дене қалпын сақтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Аяқты кезекпен көтеру жеңіл көктемгі қадам жасау **Негізгі қимылдар** Саты таяқшаларынан аттап өту кедергілерден абайлап өту 5–6 доптан кезекпен аттау шалшықтарды айналып өткен сияқты Кедергілерден өту ептілік пен тепе-теңдікті сақтау **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен қозғалыс көктемгі әуенге сай қимылдау Қимылды ырғақпен үйлестіру **Қимылды ойындар: «Аттап**	**15.04.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Толық кешен көктемгі қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу **Негізгі қимылдар** Шашырап жүгіру көктемгі аланда еркін қозғалу Жылдам және баяу жүгіруді кезектестіру қозғалысты реттеу Шеңбер бойымен жүгіру бағытты сақтап жүгіру **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен жүгіру көктемгі көңілді әуенмен қозғалу Қимылды ырғаққа сәйкестендіру **Қимылды ойындар: «Қуып жет»** Балалар бір-бірін қуып жетуге тырысады Көктемгі белсенді ойын ретінде ұйымдастырылады	**16.04.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**17.04.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

Сызық бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру көктемгі соқпақпен жүргендей Қолды екі жаққа созып жүру құстар сияқты тепе-теңдік сақтау Тақтай бойымен жүру көпірден өткен сияқты қозғалу Қимылды ұқыпты және қауіпсіз орындау **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен жаттығу көктемгі әуенге сай қозғалу Қимылды ырғақпен үйлестіру **Қимылды ойындар:** **"Өту-тұру"** **Мақсаты:** балаларда жолдастық сезімін тәрбиелеу,ептілікті, зейінді дамыту. Иық пен арқа бұлшықеттерін күшейтіңіз. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	**өт»** Балалар белгі бойынша кедергілерден аттап өтеді Көктемгі ойын ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар мадақталадыЕптілік пен шапшаңдық дамиды **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	Шапшаңдық пенептілік дамиды		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Сәуір IV-апта

Құндылық –«Еңбекқорлық және кәсіби біліктілік» **Дәйексөз:**«Кішкентай іске де жауапкершілікпен қара!»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
20.04.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау (6 рет) Қолды жоғары көтеру және түсіру күнге қарай созылып қайта түсу (6–8 рет) Саусақтарды қозғалту жаңбыр тамшыларын бейнелеу (8–10 рет) Оңға-солға бұрылу көктемгі жел бағытымен қозғалу (6 рет) Аяқ ұшына көтерілу күнге қарай өсу (6–8 рет) Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау (3–4 рет) **Негізгі қимылдар** 4–6 метр қашықтыққа еңбектеу көктемгі іннен	**21.04.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды алға және жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Қолды жоғары көтеру көктемгі күнге созылу Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Аяқты көтеру жеңіл қадам жасау Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл **Негізгі қимылдар** Көлбеу тақтай бойымен жүру төбешікке көтерілгендей қозғалу Бөрене бойымен жүру тар жолмен жүргендей Тепе-теңдікті сақтау денені тік ұстап абайлап	**22.04.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды сермеу көктемгі желдің қозғалысын бейнелеу Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Аяқты алға қою жеңіл көктемгі қадам жасау **Негізгі қимылдар** 1–1,5 минут баяу жүгіру көктемгі серуен сияқты жеңіл қозғалу 40–50 метр жүгіру жылдамдықты дамыту Қимылды дұрыс және бірқалыпты орындау **Ырғақтық жаттығулар**	**23.04.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**24.04.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

өткен сияқты қозғалу Заттардың арасымен қозғалу гүлдер мен шөптердің арасымен жүргендей Бағытты өзгертіп еңбектеу кедергілерді айналып өту Қимылды ұқыпты әрі қауіпсіз орындау **Қимылдыойындар: «Жолда нөт»** Балалар белгіленген жолмен еңбек тепнемесе жүріп өтеді Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әріжыл даморындаған балаларма дақталады Ойын барысында ептілік зейін және шапшаңдықдамиды	қозғалу **Қимылды ойындар: «Құстар ұясы»** Балалар аланда еркін қозғалып жүреді құстарды бейнелейді Белгі берілгенде әрқайсысы өз «ұясына» (шеңбер немесе белгіленген орын) тез барып тұрады **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	Музыкамен жүгіру көктемгі көңілді әуенмен қозғалу Қимылды ырғаққа сәйкестендіру **Қимылды ойындар: «Кім тез жүгіріп келеді?»** Балалар белгі бойынша жүгіріп белгіленген жерге барып қайта оралады Көктемгі жарыс ретінде ұйымдастырылады Кім тез әрі дұрыс орындаса сол мадақталады Ойын барысында шапшаңдық төзімділік және зейін дамиды **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Сәуір V-апта

Құндылық –«Еңбекқорлық және кәсіби біліктілік»**Дәйексөз:**«Кішкентай іске де жауапкершілікпен қара!»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету.
08.40-09.00 Таңғы жаттығу.
09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
27.04.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін»** **аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Толық кешен көктемгі қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Қолды жоғары көтеру күнге созылу Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау **Негізгі қимылдар** Кедергілерден өту шалшықтар мен тастардан абайлап өту Сызық бойымен жүру көктемгі соқпақпен жүргендей тепе-теңдікті сақтау Қимылды дұрыс әрі қауіпсіз орындау **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен қозғалыс көктемгі	**28.04.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін»** **аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Толық кешен көктемгі қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Қолды жоғары көтеру күнге созылу Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау **Негізгі қимылдар** Доптардан аттау шалшықтарды айналып өткен сияқты қозғалу Сатыдан өту кедергілерден абайлап өту Тепе-теңдікті сақтап қозғалу **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен жаттығу көктемгі әуенге сай қимылдау Қозғалысты ырғақпен үйлестіру	**29.04.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін»** **аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Барлық жаттығуларды толық қайталау көктемгі қимылдарды бекіту Дене қыздыру арқылы қозғалысқа дайындалу Қол аяқ тыныс жаттығуларын кешенді орындау **Негізгі қимылдар** Тепе-теңдік сақтау жаттығулары сызық немесе тақтай бойымен жүру Жүгіру және кедергілерден өту көктемгі алаңда еркін қозғалу ептілік пен шапшаңдықты дамыту **Ырғақтық жаттығулар** Музыкамен еркін қозғалыс көктемгі әуенге сай қимылдау Қозғалысты өз бетінше үйлестіру **Қимылды ойындар:** **«Қайталау ойыны»** Балалар тәрбиеші көрсеткен	**30.04.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**01.05.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

көңілді әуенмен қимылдау Қозғалысты ырғаққа сәйкестендіру **Қимылды ойындар: «Кедергіден өт»** Балалар белгіленген жолмен әртүрлі кедергілерден өтеді еңбектейді аттайды айналады Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік шапшаңдық және зейін дамиды	**Қимылды ойындар: «Аттап өт»** Балалар белгі бойынша кедергілерден аттап өтеді Көктемгі ойын ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар мадақталады Ептілік пен шапшаңдық дамиды **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	қимылдарды қайталайды жүгіреді секіреді еңкейеді Көктемгі көңілді ойын ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі тез қайталаған балалар мадақталады Зейін мен есте сақтау қабілеті дамиды **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Тексерілді: Бірлі

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: МКҚК «Бөбек»бөбекжай балабақшасы

Топ: «Күншуақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас «Күншуақ» тобы , 4-5жас «Көгершін» тобы

Жоспардың құрылу кезеңі:04.05.26 ж- 08.05.26 ж (I апта)

Апта дәйек сөзі:«Бірлік – күштің бастауы»

Дүйсенбі 04.05.26 ж	**Сейсенбі 05.05.26 ж**	**Сәрсенбі 06.05.26 ж**	**Бейсенбі 07.05.26 ж**	**Жұма 08.05.26 ж**
2-3 жас «Күншуақ» тобы	**4-5 жас «Көгершін» тобы**	**2-3 жас «Күншуақ» тобы**	**4-5 жас «Көгершін» тобы**	**4-5 жас «Көгершін» тобы**
Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс Жеке жұмыс	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс Жеке жұмыс	**Музыка тыңдау** Музыкалықшығарматыңдатылады. Шығарманыиллюстрацияменсалыстырады. Балараспаптарыныңдыбысынтыңдайды. Аспапатауынатауғатырысады. Музыкағаназараударады. Әуенніңсипатын (көңілді, баяу) ажыратады. Музыка арқылыөзәсерінбілдіреді. **Әнайту** Ересекпенбіргеәнайту. Әндібіргебастайды. Әндібіргеаяқтайды. Әуенгесайдұрысайтуғатырысады	**Музыка тыңдау:** Балаларға домбырамен орындалған қарапайым күй тыңдатылады. Музыканы тыңдау барысында оның көңіл күйін (жай, көңілді) анықтап, иллюстрациялармен (дала, ат, табиғат көріністері) салыстыру ұсынылады. Балалар музыкаға сәйкес қимыл жасап, мазмұнын сезінуге бағытталады. **Ән айту:** Әнді тәрбиешінің сүйемелдеуімен орындау. Әуенді дұрыс айту, дыбысты созу, тыныс алуды сақтау дағдылары	**Музыка тыңдау:** Домбыра сүйемелдеуімен орындалған ән тыңдатылады. Балалар музыка мазмұнын иллюстрациялармен байланыстырып, өз әсерлерін айтады. **Ән айту:** Әнді сүйемелдеумен және сүйемелдеусіз орындауға жаттықтыру. Әнді бір уақытта бастап, бірге аяқтауға көңіл бөлу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:** Таныс әнді қимылмен сахналау. Музыкаға сәйкес

		. Дауысырғағынсақтауғадағдыланады. Сөздердіанықайтуғатырысады. Топпенбіргеәнайтуғақатысады.**Музыкалық-ырғақтықкқозғалыстар** Музыкағасәйкесқарапайым би қимылдарынорындау. Қолжәнеаяққимылдарынүйлестіру. Музыка ырғағынасайқозғалу. Тәрбиешініңқимылдарынқайталау. Қимыларқылы музыка сипатынкөрсету. Қарапайым би элементтерінмеңгеру. **Балалармузыкалықаспаптарындаойнау** Сылдырмақпенырғақпенқағу. Ырғақтысақтауғатырысады. Қаттыжәнеақырындыбыстыажыратады. Аспаптыдұрысұстауғаүйренеді. Музыка ырғағынасәйкесойнайды. Топпенбіргеойнауғақатысады.	қалыптастырылады. Әнді қарапайым қимылдармен үйлестіріп айтуға үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:** Музыка ырғағына сәйкес баяу және жылдам секіру қимылдарын орындау. Қарқын өзгерісін сезіну және қимылды музыкамен сәйкестендіру. **Балалардың музыкалық аспаптарында ойнау:** Металлофонмен таныстыру. Бір дыбысты қайталап ойнау, тәрбиеші көрсеткен қарапайым ырғақты қайталау. **Билер:** Музыканың көңілді сипатына сәйкес қарапайым би қимылдарын орындау. Орамалмен би қозғалыстарын жасау. **Ойын:** «Күйді тап» – балаларға әртүрлі күй үзінділері тыңдатылады, олар көңіл күйіне сәйкес суретті таңдайды және қимылмен көрсетеді. *Бітіру кешіне билеу әндерін қайталау*	қозғалысты таңдау. **Балалардың музыкалық аспаптарында ойнау:** Металлофонда екі дыбысты кезектестіріп ойнау. Ырғақты сақтауға жаттықтыру. **Билер:** Жұппен жеңіл би қозғалыстарын орындау, айналу элементтерін қосу. **Ойын:** «Әнді жалғастыр» – тәрбиеші әнді бастап береді, балалар жалғастырып айтады және қимылмен көрсетеді *Бітіру кешіне билеу әндерін қайталау*

Тек сөйлед

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Мамыр II-апта

Құндылық –«Бірлік және ынтымақ»**Дәйексөз:**«Бірлік бар жерде – шаттық бар»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
11.05.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Бір аяқты көтеріп тұрып затты бір қолдан екінші қолға беру, қолды кеуде тұсына қойып қозғалыстар орындау арқылы тепе-теңдік пен қол-аяқ үйлесімділігін дамыту. **Негізгі қимылдар** Гимнастикалық орындық бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру арқылы ептілік пен дене үйлесімділігін қалыптастыру. **Қимылды ойындар** Доппен белсенді ойындар ойнау, допты лақтыру, қағып алу, домалату арқылы қимыл белсенділігін арттыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, денені жеңіл жаттығулармен шынықтыру	**12.05.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Екі қолды белге қойып отырып-тұру, қолды жан-жаққа созу арқылы аяқ, арқа және иық бұлшық еттерін дамыту. **Негізгі қимылдар** Заттардан кезекпен аттап өту арқылы ептілік, үйлесімділік және қозғалыс дәлдігін қалыптастыру. **Қимылды ойындар** Жетекші рөлмен ойындар ұйымдастыру, балалардың біреуі жетекші болып, басқалары оның қимылын қайталау арқылы белсенділікті арттыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, жеңіл дене	**13.05.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды артқа апару, төмен түсіру, иықты қозғалтатын жаттығулар орындау арқылы арқа және иық бұлшық еттерін дамыту. **Негізгі қимылдар** «Жыланша» жүгіру арқылы бағытты өзгертіп қозғалу, ептілік пен жылдамдықты жетілдіру. **Қимылды ойындар** Құрсау және секіргішпен ойындар ойнау, құрсауды айналдыру, секіргішпен	**14.05.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**15.05.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

арқылы денсаулықты нығайту. **Су процедуралары** Қолды, бетті жуу, денені сумен сүртіну, жылы және салқын суды алмастырып қолдану арқылы ағзаны шынықтыру. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	жаттығулары арқылы денсаулықты нығайту. **Тынысалужаттығулары** Мұрынмендемалып, ауызбеншығару, терең тынысалу, баяудемшығаруарқылытынысал ужүйесіндамыту **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	секіру арқылы қимыл белсенділігін арттыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, денені жеңіл жаттығулармен шынықтыру арқылы денсаулықты нығайту. **Жалаң аяқ жүру** Жалаң аяқ әртүрлі беткейде жүру арқылы табан бұлшық еттерін нығайту және ағзаны шынықтыру.		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Мамыр III -апта
Құндылық – «Бірлік және ынтымақ» **Дәйексөз:** «Бірлік түбі – береке »

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
18.05.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату, бір аяқты жоғары көтеріп, оның астынан затты бір қолдан екінші қолға беру арқылы үйлесімділікті жетілдіру. Екі аяқты кезекпен алға қою (алдымен өкше, кейін аяқ ұшы), тарсылдату, қатарынан 4–5 рет жартылай отырып-тұру, екі қолды белге қойып және жан-жаққа созып отырып-тұру арқылы аяқ бұлшық еттерін нығайту. **Негізгі қимылдар** Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру,	**19.05.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қимылдарды қайталау арқылы қол, аяқ және дене қозғалыстарын дұрыс орындау, бұлшық еттерді дамыту. **Негізгі қимылдар** Шашырап жүгіру, белгі бойынша тоқтау және қайта қозғалу арқылы жылдамдық пен бағдарлау қабілетін жетілдіру. допты кедергілер арқылы екі қолмен және бір қолмен лақтыру (2 м); допты жоғары лақтырып, қатарынан 3–4 рет екі	**20.05.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта және кезекпен), төмен түсіру, қолды арқаға апару, белге және кеуде тұсына қою, қолдарды алға-артқа сермеу арқылы иық пен қол бұлшық еттерін дамыту. **Негізгі қимылдар** Лақтыру, домалату, қағып алу дағдыларын дамыту: заттардың арасымен доптар мен құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды 3,5–6,5 метр қашықтыққа лақтыру; оң және сол қолмен көлденең нысанаға (2–2,5 м), тігінен қойылған нысанаға (1,5 м) дәлдеп лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру және қағып алу (1,5 м);. **Қимылды ойындар** Белсенді ойын «Допты дәл жеткіз»:	**21.05.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**22.05.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

басына қапшық қойып жүру арқылы дене қалпын түзу ұстау және үйлесімділікті қалыптастыру. **Қимылды ойындар** «Кім жылдам?» ойыны: балалар белгі бойынша жүгіріп, берілген нүктеге бірінші болып жетуге тырысады, жылдамдық пен ептілік дамытылады. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, жеңіл дене жаттығулары арқылы денсаулықты нығайту. **Тыныс алу жаттығулары** Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, баяу дем шығару арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.	қолмен қағып алу **Қимылды ойындар** Доптармен және секіргіштермен ойын: балалар допты лақтырып-қағып алады немесе секіргішпен секіреді, ережені сақтай отырып ойнайды, қимыл белсенділігі мен ептілік дамиды. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Таза ауада серуендеу, ауызды шаю, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	балалар екі топқа бөлініп, белгі бойынша допты бір-біріне домалатып немесе лақтырып, белгіленген орынға жеткізуге тырысады, ойын барысында ережені сақтап, дәлдік пен жылдамдықты дамытады. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану, жеңіл жаттығулар орындау арқылы денсаулықты нығайту. **Жалпақ табанның алдын алу** Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, табанмен доп немесе таяқшаны домалату, арнайы төсеніште немесе табиғи беткейде жалаң аяқ жүру арқылы табан бұлшық еттерін күшейту. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____

Тексерілді

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2025-2026 оқу жылы
Айы: Мамыр IV-апта
Құндылық –«Бірлік және ынтымақ»**Дәйексөз:**«Бірлік түбі – береке»

08.30-08.40 Бөлме ауасын желдету. 08.40-09.00 Таңғы жаттығу. 09.10-09.20 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
25.05.26 ж. **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені алға-артқа және жанға еңкейту, тізені бүгу-жазу, орнында секіру арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. **Аяқты кезекпен көтеру** Аяқты кезекпен жоғары көтеру, алға және жанға созу арқылы аяқ бұлшық еттерін нығайту және тепе-теңдікті дамыту. **Қол-аяқ үйлесімділігі** Қол мен аяқ қимылдарын бірге орындау, бір мезгілде әртүрлі қозғалыстар жасау арқылы үйлесімділікті жетілдіру. **Негізгі қимылдар** Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	**26.05.26 ж.** **10.30-10.50 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені алға-артқа және жанға еңкейту, тізені бүгу-жазу, орнында секіру арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. **Саусақ жаттығулары** Саусақтарды жұдырыққа түю және ашу, әр саусақты жеке қимылдату, саусақпен санау, қолмен түрлі пішіндер жасау арқылы ұсақ моториканы жетілдіру. **Дене қалпын өзгерту** Тік тұру, отыру, еңкею, шалқаю, бұрылу сияқты дене қалыптарын ауыстыру арқылы икемділік пен қозғалыс дағдыларын дамыту. **Негізгі қимылдар** Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	**27.05.26 ж.** **10.30-10.55 «Көгершін» аралас тобы** **Жалпы дамытушы жаттығулар** Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені жан-жақты қозғалту, тізені бүгу-жазу арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. **Қолды көтеру, түсіру** Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, алға және жанға созу арқылы иық пен қол бұлшық еттерін нығайту. **Еңкею** Алға, артқа және жанға еңкею жаттығуларын орындау арқылы белдің икемділігін арттыру. **Негізгі қимылдар** Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. **Кеңістікте бағдарлау** Бағытты анықтау, алға-артқа, оңға-солға қозғалу, кедергілерден айналып өту	**28.05.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	**29.05.26 ж.** Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс

Бағыт бойынша жүру Белгіленген бағыт бойынша жүру, бұрылу, кедергілерден айналып өту арқылы кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. **Қимылды ойындар** «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» ойындары арқылы қимыл белсенділігін арттыру. **Топтық ойындар** Балалардың бірлесіп ойнауы, бір-бірімен әрекеттесуі, «Арқан тарту», «Жалаушаны жеткіз» сияқты ойындар арқылы ұжымдық дағдыларды қалыптастыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту. **Тыныс алу жаттығулары** Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, «шамды үрлеу» жаттығулары арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.	**Шеңберде қозғалу** Шеңбер бойымен жүру, жүгіру, бағытты өзгерту, бір-біріне кедергі келтірмей еркін қозғалу дағдыларын дамыту. **Қимылды ойындар** «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» ойындары арқылы қимыл белсенділігін арттыру. **Күрделірек ойындар** Ережесі күрделі ойындарды ойнау, бірнеше әрекетті қатар орындау, «Түлкі мен қаздар», «Аңшылар мен үйректер» сияқты ойындар арқылы ойлау және қимыл дағдыларын жетілдіру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту. **Күнделікті шынықтыру** Таңертеңгілік жаттығулар орындау, денені сүртіну, жеңіл жүгіріс пен тыныс алу жаттығулары арқылы ағзаны күнделікті шынықтыру. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**	арқылы кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. **Қимылды ойындар** «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» ойындары арқылы қимыл белсенділігін арттыру. **Бірлескен ойындар** Балалардың топпен бірге ойнауы, бір-біріне көмектесу, «Арқан тарту», «Жалаушаны жеткіз» сияқты ойындар арқылы ұжымдық әрекеттерді дамыту. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары** Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту. **Тынысалужаттығулары** Мұрынмендемалып, ауызбеншығару, терецтынысалу, «шамдыүрлеу» жаттығуларыарқылытынысалуж үйесіндамыту. **Адал Азамат** **Қазақ ұлттық ойыны**		

11.15-11.45 Бөлме ауасын желдету. Тазалық жұмыстары.
11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.
Циклограмманы тексерген әдіскер: _____