

№ 1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды
(2021 жылғы 31 тамыз №1 хаттама)

«Бекітемін»

«Ақтиін» бөбекжай-балабақшасының
менгерушісі Қ.Н.Абилядаева

«____»

2021 ж



Дене шынықтырудан

Ұйымдастырылған оқу қызметінің циклограммасы

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 24 қыркүйекте №412 бұйрыққа қосымша.
Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрінің 2016 жылғы 16 тамыздағы № 449 бұйрыққа 1-қосымша.
«Ботақан», «Құлыншақ», «Балдырған», «Қарлығаш», «Айгөлек».

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ж.А. Досбатырова

2021-2022 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы
Өтпелі тақырып: «Балабақша» Уақыты: 01.09-03.09. 2021 жыл І апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі 01.09.2021.	Бейсенбі 02.09.2021.	Жұма 03.09.2021.
Ата-аналарға кеңес			Жалпақ табандылықтың алдын алу туралы кеңес	«Спорт-денсаулық кепілі»	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Ұйымдастырылған оқу қызметтері			Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біздің спорт зал» Мақсаты: денешынықтару сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қояндар».	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Менің топтағы достарым» Мақсаты: Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.Қимылды-ойын: «Танысу» ойын жаттығуы Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы:	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біздің спорт зал» Мақсаты: Дене шынықтару сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру Қимылды-ойын: «Жұбынды тап».

				«Спортзалда ойнаймыз» Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын және ойын және тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Ойын: «Ең жылдам»	
Залды жинау		Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.			

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Уақыты: 06.09 – 10.09.2021 ж II апта

Іс-әрекет түрі		Дүйсенбі 06.09.2021	Сейсенбі 07.09.2021	Сәрсенбі 08.09.2021	Бейсенбі 09.09.2021	Жұма 10.09.2021
Ата-аналарға кеңес	Ата-аналарға спорттық киімдер	Үйде де шынықтыру шараларын	Үйде бала денсаулығына көңіл бөлу туралы кеңес	«Жедел ішек ауруларының алдын	Дамытушы жаттығуларды жиі	

	туралы айту.	орындауды тапсыру	беру.	алу»туралы кеңес беру	жасауға кеңес беру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Менің дене құрлысым» Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция. Қимылды- ойын «Көмектес!» қимыл ойыны Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру (далада) Тақырыбы: «Қуыршақтар дене шынықтыруды ұнатады» (таза ауада) Мақсаты:	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біз азырақ сергідік» Мақсаты: Педагогтің нұсқауларын тыңдау және орындау дағдыларын қалыптастыру. Сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытын өзгертуге үйрету, өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру қабілетін дамыту Қимылды-ойыны: «Қояндар» Тобы: «Ботақан»	Тобы: «Құлыншақ» , «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру» Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Қимылды ойын: «Велосипед»	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мен күштімін, ептімін және іскермін» Мақсаты: Баланың қозғалыс қабілеті мен үйлесімділігін дамыту. Бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіру, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру қабілетін дамыту. Ойын: «Сыйлықтар» Шеңбер құрап тұру. Ойын ережесін түсіндіру. Ойынды жүргізетін әрбір жаңа жетекші басқа сыйлықтың атын айтады.	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Футбол добымен танысамыз» Мақсаты: Футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру Қимылды ойын: «Футбол»

	денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Қимылды ойын: «Күлше нан» .	ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қоянмен бірге ойнаймыз» Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын және «Қояндар» саусақ гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Қимылды ойын: «Қияр»		Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Доппен танысамыз» Мақсаты: «Қыздар және ұлдар» ойын-жаттығуын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Қимылды ойын: «Тышқандар»	
Залды жинау		Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.			

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Уақыты: 13.09 – 17.09.2021 ж III апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 13.09.2021	Сейсенбі 14.09.2021	Сәрсенбі 15.09.2021	Бейсенбі 16.09.2021	Жұма 17.09.2021
Ата-аналарға кеңес	Отбасы сайысы туралы мәлімет беру	Жалпақ табандылықтың алдын алу туралы кеңес	Ата-аналарға спорттық киімдер туралы айту.	«Дәрумендер пайдасы» туралы кеңес беру	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік				

жұмыс	әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Бірлесе спорттық сайыстарды жоспарлау.	Тәрбиешілер арасында спорттық жарыс өткізуді жоспарлау	Балалардың киіміне көңіл бөлу туралы әңгіме жүргізу	Бірлесе әр топтарда «Спортты біз сүйеміз» тақырыбында жылжымалы папкалар жасау.	Тәрбиешілермен бірге спорттық құралдар жасау.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мен осындаймын,біз осындаймыз» Мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Қимылды ойын: «Таудан-тауға» Тобы: «Ботақан» ортаңғы топ	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған»ересек тобы 1 Дене шынықтыру Тақырыбы: «Түрлі түсті кегельдер» Мақсаты: Секіру және допты домалату дағдыларын дамыту. Қимылды ойын: «Орныңды тап!» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балақайлар» Мақсаты: төрттағандап еңбектеу дағдыларын қалыптастыру, белгіленген бағытты сақтай	Тобы: «Құлыншақ» , «Балдырған»ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ойна көңіл көтер» Мақсаты: Организмнің функционалдық мүмкіндіктерін дамыту. Қимылды ойын: «Қасқыр мен лақтар» Тобы: «Еркетай» МАД тобы 2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мен болашақ спортшымын» Мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау . Қимылды ойын: «Еңбектеу»	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Менің сүйікті жануарларым» Мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Қимылды ойын: «Зоосаяжайы» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Марғаулар» Мақсаты: тура жолмен жүру дағдысын қалыптастыру. Кез келген бағытта еңбектеуге	Тобы: «Құлыншақ» , «Балдырған»ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көгалда (АКТ)». Мақсаты: Допты домалата білу және тізерлеп жүру дағдыларын дамыту. Қимылды ойын: «Күндіз бен түн»

	Дене шынықтыру (далада) Тақырыбы: «Қонжықпен бірге ойнаймыз» (таза ауада). Мақсаты: екі аяқтап секіру дағдысын қалыптастыру, екі аяқпен сызықтан секіруге үйрену. Ойын: «Допты домалат»	отырып еңбектеуге үйрету. 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бір-біріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту. Ойын: «Шеңберге шапшаң тұр»		жаттықтыру. Ептілікті, икемділікті дамыту, мейірімділікке, жан-жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу. Ойын: «Орнынды тап!».	
Залды жинау		Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.			

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Уақыты: 20.09 – 24.09.2021ж IVапта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 20.09.2021	Сейсенбі 21.09.2021	Сәрсенбі 22.09.2021	Бейсенбі 23.09.2021	Жұма 24.09.2021
Ата-аналарға кеңес	Жұқпалы аурулардын алдын алу туралы кеңес беру.	Әр түрлі сайыстар болатынын айту.	Жалпақтабандылықтың алдын алу туралы кеңес.	Күнделікті үйде балаларымен бірлесе шынығу шараларын жасауды тапсыру.	Балаларды ауа райына сай киіндірулерін сұрау.
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Педагогикалық кеңестерге, семинарларға, әдістемелік кеңес отырыстарына қатысу. Әртүрлі сайыстарға қатысу, басылымдарға мақала дайындау				
Тәрбиешілермен жұмыс	«Әкем, анам және мен» сайысының сценарийін жасау	Дене шынықтыру сауық-кештері: «Кім күшті, епті?» «Ботақан» ортаңғы тобы	Тәрбиешілермен бірлесе залды сайысқа дайындау	Дене шынықтыру сауық-кештері: «Дені саудың – жаны сау»	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдері айту
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД ересек тобы 1.Дене шынықтыру	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біз	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД ересек тобы 1.Дене	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру

	Тақырыбы: «Менің сүйікті ойындарым» Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция. Қимылды ойын: «Санамақ» Тобы: «Ботақан» ортаңғы топ Дене шынықтыру (далада) Тақырыбы: «Әжемнің ауылында» (таза ауада) Мақсаты: велосипед тебу дағдысын қалыптастыру. Балалардың ауылдағы үй жануарлары мен құстары туралы білімдерін бекіту. Бұлшық ет корсетін нығайтуды жалғастыру, майтабан мен сколиоз профилактикасына ықпал ету.	Тақырыбы: «Күзгі гүл шоғы» Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Лақтыр, қағып ал» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тентек тышқандар» Мақсаты: тыныс алу гимнастикасын және білекке арналған «Тышқан» массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. белгіленген бағытты сақтай отырып, еңбектеп жүруді үйренуді жалғастыру,	ойнағанды жақсы көреміз» Мақсаты: Көтеріңкі заттың үстімен жүру, секіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Қоян»	шынықтыру Тақырыбы: «Бірінші бол!» Мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. Қимылды ойын: «Шашыраңқы» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Айгүл есімді қуыршақпен танысу» Мақсаты: бір орында тұрып екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіруге жаттығу, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Кеңістікте бағдарын айқындауды, үйлестіруді, зейінін	Тақырыбы: «Көгалдағы ойындар» Мақсаты: Арқанмен жүру және доптарды домалату дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын. «Жол мен жүріп өт»
--	---	---	--	---	---

	Ойын: «Тауық және балапандар»	қолдары мен аяқтарының ептілігін жетілдіру. Ойын: «Мысық пен тышқандар»		арттыруды жетілдіру. Ойын: «Кетті, кетті орамал»	
Залды жинау		Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.			

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Уақыты: 27.09-01.10.2021 жыл І апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 27.09.2021.	Сейсенбі 28.09.2021.	Сәрсенбі 29.09.2021.	Бейсенбі 30.09.2021	Жұма 01.10.2021
Ата-аналарға кеңес	Күндіктік үйде балаларымен бірлесе шынығу шараларын жасауды тапсыру	Балаларды ауа райына сай киіндірулерін сұрау.	«Бала денсаулығына пайдалы» кеңестер беру	Жалпақтабандылықтың алдын алу туралы кеңес	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Денсаулық күні: «Денсаулық-зор байлық» спорттық сайыс	Тәрбиешілер мен бірлесе залды әзірлеу	«Кім күшті, епті?» педагогтар арасында сайыс	Ашық ұйымдастырылған оқу қызметіне арнайы екі топқа екі түрлі киім дайындау.	Сайысқа керекті құралдарды әзірлеу.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Өз мінез құлқымызды басқарып үйренеміз» Мақсатты: Допты домалату, лақтыру және қағып алу,	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Түрлі түсті жалаулар» Мақсаты: Секіру және еңбектеу дағдыларын	Тобы: «Құлыншақ» , «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Сымбатты дене» Мақсаты: Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Әдемі	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Денсаулық сабағы» Мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Орман жұмбақтары» Мақсаты: Велосипедпен тура бағытта жүруге үйрету. Секірген

	допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Қимылды ойын: «Ойын бастаушы» Тобы: «Ботақан» ортаңғы топ Дене шынықтыру (далада) Тақырыбы: Ертегіде қонақта (денешынықтыру + театрландырылған көрініс) (таза ауада) Мақсаты: биіктіктен секіру дағдысын қалыптастыру. Балаларды 15 см биіктіктегі заттардан секіріп түсуге үйрету, екі аяқпен алға қарай секіру. Төрттағандап еңбектеуге, доға жасап тұруға жаттығуды жалғастыру. Екі қолмен әртүрлі бағытта допты домалатуды	қалыптастыру. Қимылды ойын: «Қақпа» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балалар достығы-андар достығы» Мақсаты: алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру. Тура бағытта төрттағандап еңбектей білуді қалыптастыруды жалғастыру. Ептілігін, күшін, зейінін дамыту. Қимыл-қозғалыстың басында не соңында белгіні қабылдай білуді жетілдіру. Төзімділікке, достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. Ойын: «Қонаққа барайық».	жүріп үйренеміз» Мақсаты: Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығула Қимылды ойын: «Ғарышкерлер»	дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Қимылды ойын: «Қарлығаш» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Түрлі түсті доптар» Мақсаты: допты домалату дағдысын қалыптастыру. Жаттығулардың барлығын бір қарқында орындай білуді қалыптастыру, дене бітімінің түзу қалпын сақтай білу, қимылдың берілген бағытын сақтау. Ептілікті, күшті, зейінді жетілдіру, спортзалында өзін ұстай білуге тәрбиелеу. Ойын: «Өз	кезде аяқтарды кезекпен ауыстыруды үйретуді жалғастыру (бір аяқ алда, екіншісі – артта). Кішірейтілген алаңда жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Қимылды ойын: «Шапалақта - секір»
--	--	--	--	--	---

	жетілдіре түсу. Ойындар: «Әрбір дәнді өз қабына сал», «Көлбақа қоңыздарды теруде», «Түлкі, тауық және әтештер», «Қояндар мен қасқыр».			орнынды жылдам тап!».	
Залды жинау		Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.			

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

Уақыты: 04.10-08.10.2021 жыл І апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 04.10.2021.	Сейсенбі 05.10.2021.	Сәрсенбі 06.10.2021.	Бейсенбі 07.10.2021.	Жұма 08.10.2021.
-----------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

Ата-аналарға кеңес	Күндктікті үйде балаларымен бірлесе шынығу шараларын жасауды тапсыру	Балаларды ауа райына сай киіндірулерін сұрау.	«Бала денсаулығына пайдалы» кеңестер беру	Жалпақтабандылықтың алдын алу туралы кеңес	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	«Спортты біз сүйеміз, үлкен болып өсеміз!»	Тәрбиешілер мен бірлесе залды әзірлеу	Спорттық сайысқа балаларды екі топқа бөліп жарыстыру жайлы айту.	Ашық ұйымдастырылған оқу қызметіне арнайы екі топқа екі түрлі киім дайындау.	Сайысқа керекті құралдарды әзірлеу.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қыздар мен ұлдар жарысы» Мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Қимылды ойыны: «Қояндар» Тобы: «Ботақан» ортаңғы топ Дене шынықтыру (далада)	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы (1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Маймылмен бірге ойнаймыз » Мақсаты: Допты домалату және арқанның астымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Басын тигізбей арқанның астынан еңбектеп өту біліктерін бекіту. Қимылды ойын: «Қуаласпақ»	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жіппен ойнаймыз» (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Жерде жатқан жіптің үстімен жүру және биіктікке секіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойыны: «Тез шеңберге тұр». Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Организмді шынықтырамыз» Мақсатты: Жүру мен	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жұппен дене бітімін жетілдіру» Мақсаты: Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау Қимылды ойын: «Итеріспек»	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Әдемі болайық» Мақсаты: Стандартты емес жабдықты пайдалану арқылы бой түзулігінің бұзылуының профилактикасын өткізу. Қимылды ойын: «Не жасырылғанын тап!»

	Тақырыбы: «Сылдырмақтар қайда?» (таза ауада) Мақсаты: жерде жатқан тақтаймен жүру. 40 см интервалмен сылдырмақтардың арасымен зигзаг тәрізді жүгіру. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Балаларды велосипедке өз бетінше отыруға, педальдарды айналдыруға, тебуге, жылдамдық алуға. Еденге қойылған тақтайшамен жүруге жаттығу. Ойын: «Менің көңілді добым».	Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Менің көңілді добым» Мақсаты: «ирелеңдеп» еңбектеуге үйрету, еңбектеу кезінде кедергілерге тиіп кетпеу, ептілікті дамыту. Ені 50 см қақпадан допты домалатып өткізуді бекіту, допты қақпаның дәл ортасына домалатуды қалыптастыру, көзөлшемді жетілдіру. Ептілікті, кеңістікте бағдарын айқындауды дамыту, денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға тәрбиелеу. Ойын: «Үш аю» .	жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру Қимылды ойын: «Соқыртеке»	Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жол бойымен жүгіремін» Мақсаты: жүгіру түрлерін үйрету, қимыл үйлесімділігін дамыту. Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығу) жүгіруді үйрену, белгі берілген жағдайда тоқтап тұруды бекіту, биіктегі тірекке сүйеніп статистикалық тепе-теңдікті сақтай білу. Кедергілердің арасынан төрттағандап еңбектеу арқылы «жыланша» жорғалауға жаттығу, оң, сол жақта орналасқан кедергілерді айналып өту, ептілікті жетілдіру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу. Қоршаған	
--	---	---	--	--	--

				ортаға оң көзқарас, жылы қабак танытуды қалыптастыру. Ойын: «Көлбақа»	
Залды жинау		Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.			

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

Уақыты: 11.10 – 15.10.2021 ж Папта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 11.10.2021	Сейсенбі 12.10.2021	Сәрсенбі 13.10.2021	Бейсенбі 14.10.2021	Жұма 15.10.2021
Ата-аналарға кеңес	Ата-аналарға спорттық киімдер туралы айту.	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру	Үйде бала денсаулығына көңіл бөлу туралы кеңем беру.	«Жедел ішек ауруларының алдын алу» туралы кеңес беру	Дамытушы жаттығуларды жиі жасауға кеңес беру
Ойындар, ҰОҚ	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету,				

дайындық	жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдері айту	Дене шынықтыру сауық-кештері: «Дені саудың – жаны сау» туралы әңгіме	Тәрбиешілермен бірлесе залды дайындау	Таза ауадағы ойындарды бірге құру	Балалардың спорт киімдерінің толық болуын қадағалу.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біз спортпен айналысып, тез өсеміз» Мақсаты: Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру Қимылды ойын: «Валейбол» Тобы: «Ботақан» ортаңғы топ Дене шынықтыру (далада) Тақырыбы: «Көңілді торғайлар» Мақсаты: тереңдікке секіру дағдысын	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ерекше шар» Мақсаты: Ұзындыққа секіру дағдысын қалыптастыру. Қимылды ойыны: «Әткеншек» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қонжықпен ойнайық» Мақсаты: аяқтың ұшымен жүру, қимыл үйлесімділігі дағдыларын	Тобы: «Құлыншақ» , «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Организмді шынықтырамыз» Мақсаты: Нық қадаммен жүру дағдысын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Теңізшілер»	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Дене бітімін күтеміз» Мақсаты: Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Қимылды ойыны: «Бұл – мен, бұл – мен, ал бұлар – менің достарым» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Достығымыз жарасқан» Мақсаты:	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қоянға сауық кетуге көмектесеміз» Мақсаты: Үш доғаның астынан біртіндеп төрттағанда пенбекте п өтуді бекіту. Жаттығуларды орындау кезінде тыныс алуды тоқтатпауды қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты (моторикасын) дамыту, күшін, ептілігін жетілдіру. Қимылды ойын: «Қапқа түсір»

	қалыптастыру. балаларды аласа заттардың үстінен аяқтарын жартылай бүгіп, секіріп түсуге үйрету. Кедергілерден «жыланша» ирелеңдеп жүріп өту кезінде, оң және сол жақтағы кедергілерді айналып өтуге жаттығу. Шеңберді айнала тұру, өз қатарын сақтай отырып шеңберді бойлап жүруді жетілдіре түсу. Денешынықтыру сабағына қызығушылықты арттыру. Ептілікті, шапшаң әрекет жасауды жетілдіру. Ойын: «Торғайлар мен мысық»	қалыптастыру. Табанның алдыңғы бөлігімен жүруге, бастың қозғалысын дұрыс сақтауға үйрену. Шектелген алаңда статикалық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіте түсу. Биікке секіруге жаттығу, аяқпен демеп ептілікпен секіруді жетілдіру. Қимыл-қозғалысты әртүрлі денешынықтыру жаттығуларымен және ойындармен толықтыра түсу. Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ырғақпен және келісілген түрде орындауды қалыптастыру. Ойын: «Допты беріп жіберші»		алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру. Алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеуге жаттығу. Ептілікті, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіре түсу, өзара достық қарым-қатынас, төзімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Балапандар»	
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

Уақыты: 18.10 – 22.10.2021 ж III апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 18.10.2021	Сейсенбі 19.10.2021	Сәрсенбі 20.10.2021	Бейсенбі 21.10.2021	Жұма 22.10.2021
Ата-аналарға кеңес	Дамытушылық жаттығулар	Тымаудын алдын алу туралы кеңес	Ата-аналарға спорттық киімдер туралы айту.	«Дәрумендер пайдасы» туралы кеңес беру	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Бірлесе балаларды ҰОҚ дайындау.	Балалар арасында спорттық жарыс	Балалардың киіміне көңіл бөлу туралы әңгіме жүргізу	Бірлесе әр топтарда «Спортты біз сүйеміз»	Тәрбиешілермен бірге спорттық құралдар

		өткізуді жоспарлау		тақырыбында жылжымалы папкалар жасау.	жасау.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Дене бітімін күтеміз» Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыр Қимылды ойын: «Бос орын» Тобы: «Ботақан» ортаңғы топ Дене шынықтыру (далада) Тақырыбы: «Көңілді жұлдызқұртқа қонаққа барамыз» (таза ауада) Мақсаты: гимнастикалық орындықта жүру дағдысын қалыптастыру. Гимнастикалық	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мұқият болайық» Мақсаты: жерде жатқан тақтаймен жүру. 40 см интервалмен 1 31 сылдырмақтардың арасымен зигзаг тәрізді жүгіру. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойын: «Менің көңілді добым» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қуыршақ Серік қонаққа келді» Мақсаты: допты екі қолмен кеудеден лақтыру дағдысын қалыптастыру. Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруға үйрету,	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Түрлі түсті кілемшелер» Мақсаты: Нысанаға дәлдеп лақтыру дағдысын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Шар» Тобы: «Еркетай» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Топтағы достарым» Мақсатты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру Қимылды ойын: «Соқыртеке»	Тобы: «Қарлығаш» , «Айгөлек»МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біз достармен ойнаймыз» Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция Қимылды ойын: «Тұзақ» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Сыйлық толы жәшік» Мақсаты: қол мен тізеге тіреп еңбектеу дағдысын қалыптастыру. Шектелген алаңда алақан мен тізені тіреп еңбектеуге үйрету. Кеуде	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Орамал» Мақсаты: бір орында тұрып екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру Қимылды ойын: «Кетті кетті орамал»

	сәкіде кедергілерді аттап өту арқылы жүруге үйрену. Доға жасап жорғалауға жаттығу, жорғалау кезінде аяқ пен қолдың үйлесімділігін қалыптастыруды үйренуді жалғастыру. Белгілі бір кедергіден секіріп өту кезінде еден үстінен епті итерілуді мүлтіксіз орындауды жалғастыру. Ойын: «Жұлдызқұрт»	допты кеуде тұсында қолайлы ұстап тұруға үйрету. Алға секіру кезінде бір мезетте екі аяқпен епті қозғала секіріп, жартылай бүгілген аяқтың басымен түсе білуді бекіту. Ойын: «Марғаулар мен балақайлар		тұсынан допты екі қолмен лақтыруға жаттығу, допты лақтырғаннан кейін қолды шұғыл түзеуге үйренуді бекіту. Балаларды барлығына ортақ қарқынмен қимыл-қозғалыс жасауға үйрету. Ойын: «Затты тауып көр»	
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

Уақыты: 25.10 – 29.10.2021ж IVапта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 25.10.2021	Сейсенбі 26.10.2021	Сәрсенбі 27.10.2021	Бейсенбі 28.10.2021	Жұма 29.10.2021
Ата-аналарға кеңес	Жұқпалы аурулардын алдын алу туралы кеңес беру.	Әр түрлі сайыстар болатынын айту.	Жалпақтабандылықтың алдын алу туралы кеңес.	Күнделікті үйде балаларымен бірлесе шынығу шараларын жасауды тапсыру.	Балаларды ауа райына сай киіндірулерін сұрау.
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Педагогикалық кеңестерге, семинарларға, әдістемелік кеңес отырыстарына қатысу. Әртүрлі сайыстарға қатысу, басылымдарға мақала дайындау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Бірлесе спорт құралдарын әзірлеу	«Әкем, шешем және мен, экологияны сақтаймыз» отбасылық сайысы	Тәрбиешілермен бірлесе залды сайысқа дайындау	Бірлесе спорттық ойын сауық өткізу	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдері айту

Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біз ортақ бір отбасы» Мақсаты: Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Қимылды ойын: «Аттар» Тобы: «Ботақан» ортаңғы топ Дене шынықтыру (далада) Тақырыбы: «Кәнеки, аңдар, бізге құлақ салыңдар!» (таза ауада) Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Шектелген алаң үстінен жүріп өткенде нық тепе-теңдік пен дене бітімін тік сақтай білуге үйрету. Алақан мен тізені тіреп, сәкі үстінен еңбектеу әдісін бекіту, алға қарай секіруді қайталау.	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Түрлі түсті орамалдар» Мақсаты: Биіктіктен секіру дағдысын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Марғаулар мен балақайлар» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тиін балаларға қонаққа келді» Мақсаты: арқанмен жүрген кезде тепе теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүруге үйрету. Шектеулі алаң үстінде алақан мен табанын тіреп, төрттағандап еңбектей білуін бекіту, қол мен аяқ	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Достармен бірге ойнаймыз» Мақсаты: Қақпа арқылы (ені – 60 см) допты домалатуға үйрену, көзөлшемді жетілдіру. Қимылды ойын: «Затты тауып көр»	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек»МАД ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Досыңды сенімді қимылдпауға үйрет» Мақсаты: Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыру. Қимылды ойын: «Жұптасып жүру» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Түрлі түсті доптар» Мақсаты: «Біз саяхаттап жүрміз» тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Иректеп қойылған жіп үстінде жүруге үйрету, динамикалық тепе-теңдікті сақтай білу, дене бітімін тік ұстауды қалыптастыру. Бір қарқын мен бір	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қуыршақтар: Айя,М айя,Серік пен Арман» Мақсаты: Допты екі қолмен кеудеден лақтыру дағдысын қалыптастыру Қимылды ойын: «Жұлдызқұрт»
--	--	--	--	---	--

	Жүгіргенде және жаяу жүргенде қол мен аяқ қимыл-қозғалысының үйлесімділігін жаттықтыру, ырғақпен жүруді, жүгіруді жетілдіруді жалғастыру. Түзу дене бітімін қалыптастыру. Ептілікті, жылдамдықты, зал кеңістігінде бағдарын айқындай білуді жетілдіру. Ойын: «Қояндар мен қасқыр»	қимыл-қозғалысын үйлестіре білуін жетілдіре түсу. Педагогтің нұсқауын орындай білуді қалыптастыру, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу. Ойын: «Доп шеңбер бойымен»		Ырғақты сақтай отырып, бір-бірінің қолдарынан ұстап шеңбер бойымен жүгіре білуді бекіту. Ойын: «Көпірден жорғалап өту»	
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Дені саудың -жаны сау»

Уақыты: 01.11-05.11.2021 жыл І апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 01.11.2021.	Сейсенбі 02.11.2021.	Сәрсенбі 03.11.2021.	Бейсенбі 04.11.2021.	Жұма 05.11.2021.
Ата-аналарға кеңес	Күнделікті үйде балаларымен бірлесе шынығу шараларын жасауды тапсыру	Балаларды ауа райына сай киіндірулерін сұрау.	«Бала денсаулығына пайдалы» кеңестер беру	Жалпақтабандылықтың алдын алу туралы кеңес	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдерін айту	Тәрбиешілер мен бірлесе залды әзірлеу	Спорттық сайысқа балаларды екі топқа бөліп жарыстыру жайлы айту.	Ашық ұйымдастырылған оқу қызметіне арнайы екі топқа екі түрлі киім дайындау.	Сайысқа керекті құралдарды әзірлеу.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Хайуанаттар бағы» Мақсатты: Заттармен және заттарсыз жалпы нығайтушы жаттығуларды орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секірулер Қимылды ойын: «Ойын бастаушы	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Түзу және ирек жолдармен жүру» Мақсаты Ирелендеген және түзу жолмен жүру. Жаттығу ережелерін және жаттығуларды толық орындау.. Қимылды ойын: «Қақпа»	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Педагогтын белгісімен жүру және жүгіру» Мақсаты: Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіру. Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы (10 ³⁰ -11 ⁰⁰) Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қимыл-қозғалыс пен көңіл күйді	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қысқы табиғаттың ғажайып әлемі» Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Қимылды ойын: «Қарлығаш»	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырағн» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Педагогтын белгісімен жүру және жүгіруді қайталау» Мақсаты: Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіру.

	Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Күн нұры» (таза ауада) Мақсаты: көлбеу тақтаймен жүру дағдысын қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұядағы құстар».	Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Маймылдар» Мақсаты: ұзындыққа секіру дағдысын қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тиіп кетпе!».	жақсартамыз» Мақсаты: Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру Қимылды ойын: «Ғарышкерлер»	Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көжектерге арналған дене шынықтыру» Мақсаты: «Суық түсті» биологиялық белсендіңүктелеріні ң массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өткеншек».	
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Дені саудың- жаны сау»

Уақыты: 08.11– 12.11.2021 ж II апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 08.11.2021	Сейсенбі 09.11.2021	Сәрсенбі 10.11.2021	Бейсенбі 11.11.2021	Жұма 12.11.2021
Ата-аналарға кеңес	Ата-аналарға спорттық киімдер туралы айту.	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру	Үйде бала денсаулығына көңіл бөлу туралы кеңес беру.	«Жедел ішек ауруларының алдын алу»туралы кеңес беру	Дамытушы жаттығуларды жиі жасауға кеңес беру
Ойындар, ҰОҚ	Танғы жаттығу.Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету,				

дайындық	жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдері айту	Балаларға спорт киімдерін кигізу.	Тәрбиешілермен бірлесе залды дайындау	Таза ауадағы ойындарды бірге құру	Балалардың спорт киімдерінің толық болуын қадағалу.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жыл мезгілдері» Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер Қимылды- ойын: «Көмектес!» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру	Тобы: «Құлыншақ» , «Балдырағн»ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ғажайып сандық» Мақсаты: Баланың денсаулығын қорғау және нығайту, дене тәрбиесіне қызығушылығын дамыту, денсаулық сақтау технологияларын қолдана отырып, қозғалыс қабілеті мен икемділігіне талпындыру Қимылды-ойыны: «Қояндар» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қуыршақ Айгүл балалармен	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қонжық қалай шынықты» Мақсаты: Қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру Қимылды ойын: «Вкросипед»	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жәндіктер әлемі» Мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Қимылды-ойын«Көмектес!» қимыл ойыны Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы:	Тобы: «Құлыншақ», «Балдыраған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ойна әрі шымыр бол!» Мақсаты: Денсаулығын күте білуін қалыптастыру, майтабан профилактикасын өткізу. Қимылды ойын: «Футбол»

	Тақырыбы: «Кеме» (таза ауада) Мақсаты: нық кадаммен жүру дағдысын қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Теңізшілер»	ойнайды» Мақсаты:«Жуынғанда айтатын ән» бетке арналған массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секір де – шапалақ ұр»		«Қонжықтай күшті бола біл!» Мақсаты: ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қақпаға түсір».	
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Дені саудың- жаны сау!»

Уақыты: 15.11 – 19.11.2021 ж III апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 15.11.2021	Сейсенбі 16.11.2021	Сәрсенбі 17.11.2021	Бейсенбі 18.11.2021	Жұма 19.11.2021
Ата-аналарға кеңес	Балаларды ауа райына сай киіндіруге кеңес беру.	Жалпақ табандылықтың алдын алу туралы кеңес	Ата-аналарға спорттық киімдер туралы айту.	«Дәрумендер пайдасы» туралы кеңес беру	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				

Тәрбиешілермен жұмыс	Бірлесе спорттық сайыстарды жоспарлау.	Тәрбиешілер арасында спорттық жарыс өткізуді жоспарлау	Балалардын киіміне көңіл бөлу туралы әңгіме жүргізу	Бірлесе әр топтарда «Спортты біз сүйеміз» тақырыбында жылжымалы папкалар жасау.	Тәрбиешілермен бірге спорттық құралдар жасау.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жәндіктер» Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция Қимылды ойын: «Таудан-тауға» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қоянға қонаққа барайық» (таза ауада) Мақсаты: Бір орыннан екі аяқпен жоғары секіру дағдысын қалыптастыру Қимыл-қозғалыс ойыны: «Маған қарай жүгір»	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырағн» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Допты бір – біріне лақтыру, ұстап алу» Мақсаты: Допты лақтыру әдістерін игеру, түзу және ирек жолдармен жүгіру Қимылды ойын: «Орныңды тап!» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қуыршақ Айгүлден сәлемдеме» Мақсаты: денесін дұрыс ұстау және қимыл үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бере	Тобы: «Құлыншақ» , «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Командалық ойындар» Мақсаты: Бір қатарға сапқа тұру, сап тізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру және жүгіру. Тобы: «Қарлығаш» , «Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Суасты әлемінің таңғажайыптары» Мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау Қимылды ойын: «Еңбектеу»	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД Дене шынықтыру Тақырыбы: «Керуен» Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция Қимылды ойын: «Қояндар» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Сылдырмақты балақан» Мақсаты: «Әуе шары» тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Командалық ойындарды қайталау» Мақсаты: Бір қатарға сапқа тұру, сап тізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру және жүгіру. Қимылды ойын: «Күндіз бен түн»

		алмаймын!»		дамыту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күлдіргіш көпірде еңбектейді»	
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Дені саудың -жаны сау»

Уақыты: 22.11 – 26.11.2021ж IV апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 22.11.2021	Сейсенбі 23.11.2021	Сәрсенбі 24.11.2021	Бейсенбі 25.11.2021	Жұма 26.11.2021
Ата-аналарға кеңес	Жұқпалы аурулардын алдын алу туралы кеңес беру.	Әр түрлі сайыстар болатынын айту.	Жалпақтабандылықтың алдын алу туралы кеңес.	Күнделікті үйде балаларымен бірлесе шынығу шараларын жасауды тапсыру.	Балаларды ауа райына сай киіндірулерін сұрау.
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Педагогикалық кеңестерге, семинарларға, әдістемелік кеңес отырыстарына қатысу. Әртүрлі сайыстарға қатысу, басылымдарға мақала дайындау				

Тәрбиешілермен жұмыс	Бірлесе спорт құралдарын әзірлеу	«Әкем, анам және мен» сайысының сценариін жасау	Тәрбиешілермен бірлесе залды сайысқа дайындау	Бірлесе спорттық ойын сауық өткізу	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдері айту
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жібек жолы» Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру Қимылды ойын: «Санамақ» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біз күнге еріп, достарымызды табамыз» (таза ауада) Мақсаты: нысанаға дәлдеп лақтыру дағдысын қалыптастыру Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарға мен ит».	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көңілді құртақандар» Мақсаты: Доппен жаттығу жасау және сызық арқылы секіру дағдыларын қалыптастыру Қимылды ойын: «Лақтыр, ұғып ал» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ойын ойнауды ұнатамыз. Мақсаты: аяқ пен дененің бұлшық ет-сіңір аппаратын нығайту Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бос орын».	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Футбол ойнауды үйренеміз» Мақсаты: Футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру Қимылды ойын: «Қоян»	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат» Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыр. Қимылды ойын: «Шашыраңқы» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ауылға сапар шегеміз» Мақсаты: көлбеу тақтаймен жүру дағдысын қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Саяжайға барамыз».	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Менің көңілді, ұшқыр добым» Мақсаты: Доппен жаттығулар жасау дағдыларын дамыту Қимылды ойын: «Мысық пен құстар»

Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.
-------------	---

Спорт нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

Уақыты: 29.11-03.12.2021 жыл I апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 29.11.2021.	Сейсенбі 30.11.2021.	Сәрсенбі 01.12.2021	Бейсенбі 02.12.2021.	Жұма 03.12.2021.
Ата-аналарға кеңес	Күнделікті үйде балаларымен бірлесе шынығу шараларын жасауды тапсыру	Балаларды ауа райына сай киіндірулерін сұрау.	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру	Жалпақтабандылықтың алдын алу туралы кеңес	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу.Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдерін айту	Тәрбиешілер мен бірлесе залды әзірлеу		Ашық ұйымдастырылған оқу қызметіне арнайы екі топқа екі түрлі киім дайындау.	Сайысқа керекті құралдарды әзірлеу.
Ұйымдастырыл	Тобы: «Қарлығаш»,	Тобы:		Тобы: «Қарлығаш»,	Тобы: «Құлыншақ»

ған оқу қызметтері	«Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қазақстанның батысынан шығысына саяхат» Мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Қимылды ойын: «Таудан-тауға» Тобы: «Ботқан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Хайуанаттар бағы» Мақсаты: Еденде жатқан кедергілерден аттап өту (олардың арақашықтығы – 25 см). Гимнастикалық	«Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: Түрлі түсті доптар» Мақсаты денешынықтару сабақтарына қызығушылықтары н қалыптастыру Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қояндар». Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ауылға сапар шегеміз» Мақсаты: несін тік ұстау, қимыл үйлесімділігін қалыптастыру. көлбеу тақтайда төрттағандапеңбект еуді үйрену, одан жеңіл түсе білу. Педагогке доп лақтырып және одан саусақтары айқара ашылған алақанымен қағып ала білу. Ептілігін, төзімділігін,		«Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Африка,Аустралия, Антарктида кұрлықтарына саяхат» Мақсаты: Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Қимылды-ойын: «Танысу» ойын жаттығуы Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Хайуанаттар бағын мекендеушілер» Мақсаты: ырғақты жүгіру дағдысын қалыптастыру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіру, өз жүгіруін басқа балалардың жүгіруімен сәйкестендіре	«Балдырған»ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Түрлі түсті сызықтар» Таза ауада өткізу Мақсаты: Дене шынықтару сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру Қимылды-ойын: «Жұбыңды тап».
----------------------------------	--	---	--	---	--

	қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтайда еңбектеу. Кеңістікте бағдарын айқындай білу, зейінін арттыру, жан-жануарларға қамқорлықпен қарай білуге тәрбиелеу. Ойын: «Қасқыр мен лақтар»	қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Тұрмыстық заттармен таныстыра отырып, балалардың көзқарасын кеңейту, мейірімділікке, татулыққа тәрбиелеу. Ойын: «Орныңды тап!».	орындау. Кедергілерді аттап өту кезінде нық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Көлбеу тақтайда еңбектей білуге жаттығу, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, күштілігін, қайсарлығын жетілдіру. Суреттегі бейнелерді қимыл-қозғалыс арқылы көрсете білуді қалыптастыру. Кеңістікте бағдарын айқындай білуді, зейінін дамыту, жанжануарларға қамқорлықпен қарай білу көзқарасын тәрбиелеу. Ойын: «Тыныш өтіп кет»	
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.			

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы
 Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным» **Уақыты: 06.12– 10.12.2021 ж II апта**

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 06.12.2021	Сейсенбі 07.12.2021	Сәрсенбі 08.12.2021	Бейсенбі 09.12.2021	Жұма 10.12.2021
Ата-аналарға кеңес	Ата-аналарға спорттық киімдер туралы айту.	Үйдеде шынықтыру шараларын орындауды тапсыру		«Жедел ішек ауруларының алдын алу» туралы кеңес беру	Дамытушы жаттығуларды жиі жасауға кеңес беру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдері айту	Балаларға спорт киімдерін кигізу.	Тәрбиешілермен бірлесе залды дайындау	Таза ауадағы ойындарды бірге құру	Балалардың спорт киімдерінің толық болуын қадағалу.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Құрлықтарға саяхат – (Еуропа, Азия, Америка)» Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Епті және күшті боламыз» Мақсаты: Педагогтің нұсқауларын тыңдау және орындау дағдыларын	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Епті болайық» Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Байқоңыр» Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Спорт элементтері бар ойындар» таза ауда Мақсаты: Футбол добымен ойнау дағдыларын

	дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция. Қимылды-ойын«Көмектес!» қимыл ойыны Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біздің сүйікті ойындарымыз» (таза ауада) Мақсаты: дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Сапта бір қатармен жүруді және жүгіруді қалыптастыруды жалғастыру. Допты төбешіктен домалатып, оны екі қолмен көтеріп әкеле білу тәсілін жетілдіруді жалғастыру. 5 метр қашықтыққа алақан мен тізені тіреп төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру. Бір-біріне мейірімді болуға тәрбиелеу.	қалыптастыру.Сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытын өзгертуге үйрету, өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру қабілетін дамыту Қимылды-ойыны: «Қояндар» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Құртақанмен ойнайық» Мақсаты: құрсауға секіру дағдысын қалыптастыру. Шеңбердің ішіне ептілікпен екі аяқпен секіруді және одан қайта секіріп шығуды үйрену. Алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіре білуді бекіту, қимыл-қозғалысты басқа балалармен біріге орындай білуді қалыптастыру. Педагогтің айтқанын тыңдай білуді	жаттығуларымен алмастыру. Қимылды ойын: «Велосипед»	түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция. Қимылды-ойын«Көмектес!» қимыл ойыны Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жарық шашқан шамдар» Мақсаты: табанның бұлшық ет аппаратын, иық белдеуі бұлшық еттерін нығайту. 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогке доп лақтыру және одан допты саусақтарын айқара ашқан алақанмен қағып алуды үйрену. Еденде жатқан жазық шеңберге секіруге жаттықтыру, ептілікпен екі аяқпен бір мезетте секіріп және бақайларымен түсе білуді бекіту. Дене бітімін тік ұстап әрі тепе-	қалыптастыру Қимылды ойын: «Футбол»
--	--	---	---	---	---

	Ойын: «Торғайлар»	қалыптастыру, көрсеткен қимылдарын бақылай білу. Төзімділігін, қимыл үйлесімділігін, зейінін дамыту, достық қарым- қатынас, ұжымдық қатынасты тәрбиелеу, қосылып ойнай білуді үйрену. Ойын: «Шеңбер арқылы сылдырмаққа жету»		теңдікті сақтай отырып еркін жүру және жүгіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қимыл үйлесімділігін дамыту. Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруды тәрбиелеу. Ойын:«Жоғары- төмен».	
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным!»

Уақыты: 13.12 – 15.12.2021 ж III апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
----------------	----------	----------	----------	----------	------

	13.12.2021	14.12.2021	15.12.2021	16.12.2021	17.12.2021
Ата-аналарға кеңес	Балаларды ауа райына сай киіндіруге кеңес беру.	Жалпақ табандылықтың алдын алу туралы кеңес	Ата-аналарға спорттық киімдер туралы айту.		
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Бірлесе спорттық сайыстарды жоспарлау.	Тәрбиешілер арасында спорттық жарыс өткізуді жоспарлау	Балалардың киіміне көңіл бөлу туралы әңгіме жүргізу		
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш»,» Айгөлек» МАД ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ғарышқа саяхат» Мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біз – көңілді балалар» Мақсаты: Секіру және допты домалату дағдыларын дамыту. Қимылды ойын: «Орныңды тап!» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы:	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ерекше орындықтар» Мақсаты: Организмнің функционалдық мүмкіндіктерін дамыту. Қимылды ойын: «Қасқыр мен лақтар» Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ғарышқа саяхат» Мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу,		

	кедергіден лақтыру. Қимылды ойын: «Таудан-тауға» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің шанам қуыршақты сырғанатады» (таза ауада) Мақсаты: шананы төбешіктен сырғанату дағдысын қалыптастыру. Сапта бір қатармен жүру кезінде қозғалыс бағытын сақтай білуді қалыптастыру. Қуыршақты шанамен сырғанату. Қозғалыстағы ойын: «Өз түсінді тап!»	«Түрлі түсті жалаулар» Мақсаты: қимыл үйлесімділігін, тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Сапта бір қатарда жүруге, сапта барлығы бірге нақты және бір қарқында музыка ырғағымен маршпен жүруге үйрету. Қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың тақтайшаларын аттап өтуге жаттықтыру. Тізелерін биігірек көтеріп және епті қозғалыспен аяқтарын түсіре білу, дене бітімін тік ұстап, нақ тепе-теңдікті сақтай білу. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін жетілдіру, Денешынықтыру сабағына оң көзқарас танытуға тәрбиелеу, жинақы бола білу.	допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Қимылды ойын: «Таудан-тауға»		
--	---	---	--	--	--

		Ойын:«Жоғарырақ лақтыра сал»			
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

Дене шынықтыру нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

Уақыты: 22.12 – 26.12.2021ж IV апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 20.12.2021	Сейсенбі 21.12.2021	Сәрсенбі 22.12.2021	Бейсенбі 23.12.2021	Жұма 24.12.2021
----------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	--------------------

Ата-аналарға кеңес	Жұқпалы аурулардын алдын алу туралы кеңес беру.	Әр түрлі сайыстар болатынын айту.	Жалпақтабандылықтың алдын алу туралы кеңес.	Күнделікті үйде балаларымен бірлесе шынығу шараларын жасауды тапсыру.	Балаларды ауа райына сай киіндірулерін сұрау.
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Педагогикалық кеңестерге, семинарларға, әдістемелік кеңес отырыстарына қатысу. Әртүрлі сайыстарға қатысу, басылымдарға мақала дайындау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Бірлесе спорт құралдарын әзірлеу	«Әкем,анам және мен» сайысының сценариін жасау	Тәрбиешілермен бірлесе залды сайысқа дайындау	Бірлесе спорттық ойын сауық өткізу	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдері айту
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш» , «Айгөлек» МАД ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Туған өлке» Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция. Қимылды ойын: «Санамақ» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Бір-екі, бір-екі, біз жасаймыз	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Достармен ойнау» таза ауада өткізу Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Лақтыр,ұағып ал» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы Дене шынықтыру	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көңілді тышқандар» Мақсаты: Арқанмен жүру және доптарды домалату дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын. «Жол мен жүріп өт»	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Батырлар» Мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. Қимылды ойын: «Шашыраңқы» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көңілді тышқандар» Мақсаты: Арқанмен жүру және доптарды домалату дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын. «Жол мен жүріп өт»

	аққала!» Мақсаты: допты лақтыру және ұстап алу дағдысын қалыптастыру. Допты биікке лақтырып, саусақтары айқара ашылған алақанымен қағып алуға үйрену. Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтай білуді, басты және денені тік ұстай білуді, алға қарай білуді бекіту. Педагогтің тапсырмасын дұрыс орындай білуді қалыптастыру, тыныс алу-тоқтау кезеңін реттей білу. Төзімділікті, жинақылықты дамыту, өз орнын таба білу, мейірімділікке, ойыннан жеңіле білуге тәрбиелеу. Ойын: «Өткеншек»	Тақырыбы: «Біз шананы сүйрейміз» (таза ауада) Мақсаты: шанамен сырғанау дағдысын қалыптастыру. сапта жеңіл және бір қарқынмен жүгіре білуді бекіту, қимыл-қозғалыстарды басқа балалармен бірге орындай білуді жетілдіру. Кедергілерді аттап өту кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіруді жалғастыру, басты және дене бітімін тік ұстай білуді, алға қарауды қалыптастыру. Секіру жаттығуларын жалғастыру, екі аяқпен бір мезетте секіріп түсуге машықтануды жетілдіру. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін жетілдіру, Дене шынықтыру сабағына оң көзқарас білдіруге		шынықтыру Тақырыбы: «Аяз атаның сыйлықтары» Мақсаты: бөренеден еңбектен өту дағдысын қалыптастыру. бөренеден еңбектеп өтуге үйрету, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Педагогке доп лақтыра білуді, қолды доп лақтырғаннан кейін түзу ұстауды бекіту. Қимылдар жасап залда жүруге жаттығу, сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді жетілдіру. Кеңістікте бағдарын айқындай білуді, зейінін дамыту, төзімділікке тәрбиелеу, жарқын көзқарас, жан-жағына шуақ шашып, қуанта білу. Ойын:«Орнынды тап!»	
--	---	--	--	---	--

		тәрбиелеу, жинақы болу. Қимыл-қозғалыс ойын: «Құстар»			
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

Спорт нұсқаушысының жұмыс уақытының циклограммасы

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақтаным»

Уақыты: 29.12– 31.12.2021 ж II апта

Іс-әрекет түрі	Дүйсенбі 27.12.2021	Сейсенбі 28.12.2021	Сәрсенбі 29.12.2021	Бейсенбі 30.12.2021	Жұма 31.12.2021
Ата-аналарға кеңес	Ата-аналарға спорттық киімдер туралы айту.	Үйде де шынықтыру шараларын орындауды тапсыру	Үйде бала денсаулығына көңіл бөлу туралы кеңес беру.	«Жедел ішек ауруларының алдын алу»туралы кеңес беру	Дамытушы жаттығуларды жиі жасауға кеңес беру
Ойындар, ҰОҚ дайындық	Танғы жаттығу. Ұйымдастырылған оқу қызметіне залды және спорттық құрал-жабдықтарды дайындау (желдету, жабдықтарды дайындау).				
Құжаттармен жұмыс	Құжаттарды толтыру, ертеңгі ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындық. Ақпараттық бұрышты әдістемелік әдебиетпен жабдықтау. Денсаулық бұрышына материалдарды, педагогтарға, ата-аналарға арналған кеңес құжаттарын				

	дайындау.				
Өзін-өзі жетілдіру	Әдістемелік нұсқаулықты, журналдар қарау				
Тәрбиешілермен жұмыс	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметіне киетін киімдері айту	Балаларға спорт киімдерін кигізу.	Тәрбиешілермен бірлесе залды дайындау	Таза ауадағы ойындарды бірге құру	Балалардың спорт киімдерінің толық болуын қадағалу.
Ұйымдастырылған оқу қызметтері	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Даңқы асқақ тұлғалар» Мақсаты: Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Қимылды ойын: «Ойын бастаушы Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ақшақармен ойнаймыз» Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау және	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Епті болуға үйренейік» таза ауада Мақсаты: Секіру және еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Қақпа» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қоянның сыйлығы» (таза ауада) Мақсаты: Допты бір-біріне екі қолымен домалатуға жаттықтыру, допты жұпта тұрған баланың қолына қарай бағыттап білуді қалыптастыру, көз өлшемін жетілдіру. Кедергілер үстінен секіру жаттығуларын жалғастыру, секіріп өту	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы Дене шынықтыру Тақырыбы: «Құртақанға күлуді үйретейік» Мақсаты: Жалпы дамытушы дене жаттығуларын жасауға үйрету. Қимылды ойын: «Велосипед»	Тобы: «Қарлығаш», «Айгөлек» МАД тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мерген» Мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Қимылды ойын: «Қарлығаш» Тобы: «Ботақан» ортаңғы тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мұзы қатқан айдынды, Жаңа жауған қар	Тобы: «Құлыншақ», «Балдырған» ересек тобы 1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ағаларымыз сияқты күшті болайық» Мақсаты: Велосипедпен тура бағытта жүруге үйрету. Секірген кезде аяқтарды кезекпен ауыстыруды үйретуді жалғастыру (бір аяқ алда, екіншісі – артта). Кішірейтілген алаңда жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Қимылды ойын: «Шапалақта -секір»

	қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру. тепе-теңдікті сақтай білуді, тізелерін биігірек көтеріп, денесін тік ұстап еденде жатқан баспалдақтың рейкаларын аттап өтуді үйрету. Бөренеден (бум) еңбектеп өте білу, қолдары мен аяқтарының қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Қимыл-қозғалыстарды ретімен орындауды қалыптастыру, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білу. Төзімділікті, ептілікті, зейінді дамыту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты ұстап ашы»	кезінде аяқтарымен күштірек итеріліп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуге жаттығуды жалғастыру. Көзөлшемді, ептілікті, зейінін дамыту. Педагогтің нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру, мейірімділікке, қонақжайлылыққа тәрбиелеу. Кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру, қимылын сөзбен байланыстыру. Жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу. Қимыл-қозғалыс ойын:«Пойыз»		басты» Мақсаты: Шеңбер құрып тұра білуді бекіту, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіру. Үш доғаның астынан ретімен төрттағандап еңбектеп өтуге жаттығу. Қимыл-қозғалыстарды рет-ретімен орындауды, педагогтің нұсқауын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, зейінін дамыту, суық тию ауруларына қарсы тұра білу, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, басқа балаларға қосылып ойнай білу. Майтабандықтың алдын алу. Ойын:«Кетті, кетті орамал»	
Залды жинау	Спорттық құрал-жабдықтарды орнына қою, желдету.				

