

«Бобек» бобекжай-балабақшасы МКҚК

2021-2022 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу іс-
әрекетінің циклограммалық жоспары

Ақсерігері

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Аты: Қарғубек І-ші

Тақырыбы: «Балабақша»

Апталық тақырыбы: «Менің балабақшам»

08.00-08.10Бөлме ауасын желдету.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жума
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Учить находить свое место в колонне. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Управлять в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать умение сохранять равновесие, развивать ловкость, внимание, формировать интерес к занятиям физической культурой. Основные виды движения: Построение в колонну по одному. Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Подвижная игра: «Найди свою пару». Ориентировка в пространстве, умение быстро находить пару и	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың бойында балабақша туралы түсініктерін, танымдық қабілеттерін, ой-өрістерін кеңейте отырып бірлескен әрекетке қызушылығын дамыту. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бір қалыпты жүру. Бір орында тұрып бірқалыпты секіру. Қимылды ойын: «Ормандық аю» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Учить отличать направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога, развивать умение согласовывать свои действия с действиями др. детей. Закреплять умение строиться в колонну по	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың бойында балабақша туралы түсініктерін, танымдық қабілеттерін, ой-өрістерін кеңейте отырып бірлескен әрекетке қызушылығын дамыту. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 2. Бір қалыпты жүгіру. Қар түйіршіктерін себетке лақтыру. Қимылды ойын: «Себетке жина» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Управлять детей в умении находить свое место в колонне, в паре, без ярлыков, не наталкиваясь друг на друга, выполнять подскоки, переключать внимание от одного	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың бойында балабақша туралы түсініктерін, танымдық қабілеттерін, ой-өрістерін кеңейте отырып бірлескен әрекетке қызушылығын дамыту. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 3. Екіс тастайды үстімен себеткеу. Жиектері шектелген тура жолақпен жүру. Қимылды ойын: «Кім жылдам?»

	одному, развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении в колонну. Упражнение и подпрыгивания на двух ногах на месте, закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Формировать умение слушать объяснение педагога, следить за показом, воспитывать коллективизм, желание играть совместно. Основные виды движения: Ходьба в колонне со смысловой направленности. Построение в колонну по одному. Подскоки вверх на месте. Подвижная игра «Крошечка». Координация работы рук и ног во время построения.		двигательного действия в другому. Совершенствовать ходьбу по ограниченной поверхности и прыжках с продвижением вперед, энергично отталкиваясь двумя ногами вместе. Формировать умение слушать указание педагога, воспитывать дух коллективизма. Основные виды движения: Игр. упражнение «Найди свое место в колонне». Игр. зад. «Воротники». Эстафета «Прягушки». Подвижная игра «Кто сделает меньше шагов?». Скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость.	
--	--	--	---	--

11.15-11.45 Боле лувсын жолдоту. Талалык жумыстары.
11.50-12.00 , хужагтармен жумыстар.

Циклиграмманы тексерген адискер 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Қыркүйек II-шіні

Тақырыбы: «Балабақша»

Апталық тақырыбы: «Менің достарым»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету. 08.15-09.00 Таңғы жаттығу. 09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жума
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Учить выполнять подскоки ноги вместе, ноги врозь, развивать умение выполнять подскоки ритмично, координировать движения рук и ног, продолжать закреплять умение выполнять упражнения ритмично и изменять направление и изменять направление при ходьбе и колонне по сигналу педагога. Упражнять в: ползании в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом, развивать ловкость, координационные способности и ориентировку в пространстве спортивного зала, воспитывать организованность,	10.00-10.25 Ересек «Касершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын арттыру, дене жаттығуларын дұрыс орындауға баулу (негізгі қимылдар) 1. Жүгіткені жүруге дайындандыру. Берілген бағытта жалушыға дейін жүгіру. Қимылды ойын: «Менің досым» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, сохраняя направление движения мяча. Закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях.	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Касершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдылығын жақсарту (негізгі қимылдар) 1. Шенбер бойымен аяқтасып жүру. Қолжазғақ дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Упражнять выполнять подскоки ноги вместе, ноги врозь, развивать умение выполнять подскоки ритмично, координировать движения рук и ног, продолжать закреплять умение выполнять	10.00-10.25 Ересек «Касершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдылығын жақсарту (негізгі қимылдар) 3. Дотты көз қолдап лақтыру. Алға қарай ұмтыла өті аяқтап өкіру. Қимылды ойын: «Ақ қолмен бірге»

самостоятельность. Основные виды движения: Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба в колонне со сменой направления. Подвиже на четвереньках в разных направлениях. Подвижная игра: «Подарки» Действовать соответственно игровому образу.	Упражнять в ходьбе по залу в разном направлении. Совершенствовать умение отбивать предметы слева и справа. Воспитывать положительное отношение к занятиям физ. упражнениями, способствовать формированию привычки совершенствоваться. Основные виды движения: Прокатывание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, расстояние 2 метра. Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба между предметами в произвольном направлении. Подвижная игра: «Орланды тал». Развивать внимание, умение быстро находить свое место.	упражнения ритмично. Закрепить прокатывание мяча друг другу из исходного положения сед на пятки, сохраняя направление движения мяча, построение в пары. Воспитывать положительное отношение к занятиям физ. упражнениями, организованность, развивать ловкость, координационные способности и ориентировку в пространстве. Основные виды движения: Игровые упражнения «Быстрые зайчата» - прыжки ноги вместе, ноги врозь. «Самый ловкий» - бег наперегонки «смейкой». Прокатывание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки. Подвижная игра: «Перевеси предмет» Ориентировка в пространстве.	
--	--	---	--

11.15-11.45 Беседа о правилах поведения. Тематик жумматары.
 11.50-12.00 , куржатармен жумматар.
 Циклограмма токсоргия элискер: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Қыркүйек III-апта

Тақырыбы: «Балабақша»

Апталық тақырыбы: «Менің сүйікті ойыныштарым»

08.00-08.10 Бос орын ауыстырғыш жолдау.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салпышқо» Цель: үйіп-позитивдік на- четерендік с оқушы на ладонь и колені (расстояние 6м), сохраняя направление движения; управлять в прокатывании мяча, друг другу из исходного положения сдв- на пятки (расстояние 2 м) развивать: силу толчка мяча, соответствующую расстоянию, общую выносливость, ловкость, координационные способности; способствовать воспитанию экологической культуры, эстетического восприятия окружающего мира. Основные виды движения Ползание на четвереньках (на расстояние 6 метров) Прокатывание мяча друг другу из исходного положения сдв на пятки.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдылығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 1. Бір бағытпен жүре- отырып, көгергімен (жіп) аттап өту. Қимылды ойын: «Ойыншыққа жету» 10.35-11.00 Группа «Салпышқо» Цель: Упражнения детей позитив на четерендік с оқушы на ладонь и колені (расстояние 6м), сохраняя направление движения; учить ходить по шагу, ползанию прямо, сохраняя равновесие. Совершенствовать катание мяча из исходного положения сдв на	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдылығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 2. Кілем бойымен дөңгі- көс қозғалып ұстап жүріп өту. Жетін астынан объектіні өту (биіктігі 30-40 см) Қимылды ойын: «Сынықты баспай, көзекке жет» 10.35-11.00 группа «Салпышқо» тобы Цель: учить ходить по шагу, ползанию прямо, сохраняя равновесие; развивать умение согласовывать движения рук и ног при	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдылығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 3. Қаршыда көгерге жүру және жүруден жүтіруге ауысу. Қимылды ойын: «Қозғалысқа қарай жүгірейік»

расстояние 2 метра. Подвижная игра «Коспар мен коңидар» Прыжки на двух ногах - в простом направлении, ориентировка в пространстве	короткая, развивая мелкую моторику, общую выносливость, ловкость, координационные способности Основные виды движения Эстафета «Ловкие котата»-ползание на четвереньках на расстоянии 6 метров. Ходьба по шнуру, положенному прямо, держась руками за шнур сверху «Быстрые мячи»- катание мяча наперегонки Подвижная игра «Стой» Бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, соблюдать правила игры	поставили на четвереньках с опорой на руки и колени; упражнять в ритмичном подпрыгивании - ноги вместе, ноги врозь - с выпрыгиванием хлопков над головой; воспитывать эстетичу, двигательные отношения к окружающим. Основные виды движения Ходьба по шнуру, положенному прямо. Ползание на четвереньках на расстоянии 6 метров. Подпрыжки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой. Подвижная игра «Подбрось - поймай». Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить не прижимая к себе.
--	--	---

11.15-11.45 Белме ауасын желдету. Таланттық жұмыстары
 11.50-12.00 , құжаттармен жұмыстар
 Циклограмманы тексерген әдіскер: 

Дене шынықтыру кәсіпін оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Аны: Қыркүйек IV-күні

Тақырыбы: «Балабақша»

Апталақ тақырыбы: «Жылалар»

08.00-08.10Бөлме ауасын желдету; 08.15-09.00 Таңғы жаттығу; 09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұм
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить бегать в колонне по одному, сохраняя направление движения; закреплять умение сохранять правильное положение тела при ходьбе по штургу; упражнять в катании мячей в противоположном направлении; обогащать двигательный опыт посредством использования игр, воспитывать доброжелательности, привлекать к активному участию. Основные виды движения: Бег в колонне по одному. Ходьба по штургу, положенному прямо. Катание мячей в произвольном направлении.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдылығын жақсарту. (негізгі қимылдар) 1.Бағытты өзгерте отырып жүру. Зағтардың арасымен шеңбер бойымен жүру. Қимылды ойын: «Қызыл, сары орындықтар» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Упражнять детей ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени (ракетные бы), сохраняя направление движения; учить ходить по штургу, положенному прямо; сохранять равновесие. Совершенствовать катание мяча из горизонтального	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдылығын жақсарту. (негізгі қимылдар) 2. Жігіт бойымен жүру. Пентамен оденде 10 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Қимылды ойын: «Жолшымен жүр» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить выполнять ползание - один ногой вперед, другая назад; закреплять умение бегать легко и ритмично с естественным движением рук, не выходя из колонны; упражнять в ползании на	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдылығын жақсарту. (негізгі қимылдар) 3. Шеңбер бойымен бағытты өзгерте отырып жүру. Екіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Спорттық іс-шара: «Орындалғанда тез жет»

Подвижная игра «Скок-поскок». Умение действовать в соответствии с ритмом стихотворения.	положение сидя на корточках, ритмичная мелкая моторика, общеразвивающие, ловкость, координационные способности. Основные виды движения Эстафета «Повисшие котятки»-ползание на четвереньках на расстоянии 6 метров. Ходьба по шнуру, положенному прямо, держась руками за шнур сверху «Быстрые мячи»- катание мяча наперекоски Подвижная игра «Стой» Бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, соблюдать правила игры		четверенная, сохранение направления в движении; развивать общую выносливость, координационные способности; воспитывать позитивные мироощущения, организованность. Основные виды движения Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад). Бег в колонне по одному. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстоянии 6 метров Подвижная игра «Порота». Развивать внимание и быстроту реакции, умение быстро находить себе пару	
---	---	--	---	--

11.15-11.45 - Беседа ауысын желдету. Газалық жырлар.
11.50-12.00 , құжаттарымен ақпарат.
Циклограмманы тексерген әдіскер: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің шексәттемасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Қазан I-апта

Тақырыбы: «Менің отбасым»

Апталық тақырыбы: «Ата-аналар еңбегі»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету.

08.15-09.00 Тапты жаттығу

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча; закрепить умение последовательно менять положение ног в полдске; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; профилактика нарушений осанки; формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; воспитывать желание быть здоровыми, красивыми. Основные виды движения Катание мяча в ворота (расстояние 2 м)	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: ептілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. Шенбер бойымен бұрылып жүру. Белгі бойынша шапшаң жүгу. Қимылды ойын: «Біз көпті отбасымыз» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Совершенствовать ползание на четвереньках под веревку, не касаясь ее головой, развивать ловкость, гибкость; упражнять энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча; закрепить умение последовательно менять положение ног в полдске Основные виды движения	Методикалық жұмыстар Күжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: ептілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 2. Кілем бойымен жүру. Дипты кеуде тұсынан көк қолдан тақтыру. Қимылды ойын: «Доптарды жинаймыз» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить ползать на четвереньках под веревку, не касаясь ее головой, развивать ловкость, гибкость; закрепить умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча; развивать глазомер, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: ептілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 3. Доптар астынан еңбектен оту. Апта қарай ұқтыла екі аяқтап секіру. Қимылды ойын: «Маған еңбектен жет» (тәрбиеші, апай, анасы)

Подскоки - на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Ходьба между двумя линиями (ширина 15см, длина 3 метра) Подвижная игра «Проползи в тоннель» Развивать самостоятельность, смелость	«Рыбки и рыбки» Пазание под препятствием разной высоты «Самый меткий» Катание мяча в ворота Подскоки - на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Подвижная игра «Догони свою пару» Совершенствовать бег наперегонки		согласованно с другими детьми; воспитывать выдержку, организованность. Основные виды движения Ползание под верёвку, закрепленную на высоте 40 см. Катание мяча в ворота (расстояние 2,5 м.) Подвижная игра «Кувырок» Упражнения в равновесии. Умение быстро находить место на повышенной площади опоры	
---	--	--	---	--

11.15-11.45 Беседа дуусым жолдоту. Татылык жумыстары.

11.50-13.00 , кужаттармыс жумыстар.

Циклограмманы тексерген адискер:



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Қазан II-айта

Тақырыбы: «Менің отбасым»

Апталық тақырыбы: «Менің көңем»

08.00-08.10 Батыс ауысын желдету.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салыныш» Цель: уяғыт хоздыт по ленте, положенной по кругу, сохранять равновесие; профилактика нарушений осанки; продолжать развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках; закрепить умение группироваться и не задвигать ленту; формировать мотивацию самосовершенствоваться; воспитывать интерес к занятиям, желание быть красивыми. Основные виды движения Ходьба по шнур, положенному по кругу. Ползание на четвереньках на расстоянии 5 метров, в сочетании с ползанием под веревкой, подвешенно	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: еттілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. Кедергілер арасымен жүру. Отырып дөңгі бір-біріне дималыту. Қимылды ойын: «Қашаңдаз ағаштар» 10.35-11.00 Группа «Салыныш» тобы Цель: упражнять ходить по ленте, положенной по кругу, сохранять равновесие; профилактика нарушений осанки; упражнять в катании мячей друг другу; развивать интерес к занятиям; фактурой; воспитывать самостоятельность, организованность. Основные виды движения Ходьба по шнур, положенному по кругу.	Методикалық жұмыстар Құрастаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: еттілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 2. Лентімен еленде 10 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арасылы) жатқан арқаннан секіру. Дөңгілар астынан сибексеп өту. Қимылды ойын: «Дөңгі секіру» 10.35-11.00 Группа «Салыныш» Цель: уяғыт ритмге хоздыт и белгісін калқан, оқарған, сары, формировать умение осуществлять свои действия с действиями других; закрепить умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнур, профилактика плоскостопия; упражнять в катании мячей друг	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: еттілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 3. Жүруден жүтіруге ауысу. Аудалы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. Қимылды ойын: «Жолдағы тақшалардан аттап өту»

на высоту 40 см. Подвижная игра «Бабочка, лягушка». Умение действовать в соответствии с игровым образом.	Катание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки Бег «стычкой» Подвижная игра «Подбрось - поймай» Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить его, прижимая к себе		другу, развивать интерес к занятиям физкультурой; воспитывать самостоятельность, организованность. Основные виды движения Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба по шагу, положенному по кругу. Катание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, (расстояние 2 метра) Подвижная игра «Сокыр текер». Развивать внимание, быстроту реакции.	
--	--	--	--	--

11.15-11.45 Болды ауасын жеділету. Тапшық жұмыстары

11.50-12.00 құжаттармен жұмыстар.

Циклограммаға тексерген әдіскер:



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айыс Қызыл III-шіта

Тікелей бағыты: «Мектеп отбасы»

Апталық тақырыбы: «Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік»

08.00-08.10 Баламен аяқпен жолды.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить учиться прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону; закреплять умение чередовать ходьбу и бег в колонне, соблюдая одинаковый темп движения; упражнять в ползании на четвереньках, проползая последовательно под 3 дугами, развивать ловкость и гибкость, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, мотивацию к здоровому образу жизни. Основные виды движения: Прыжки на месте с поворотами направо, налево. Ходьба и бег в колонне по одному. Ползание под 3 дуги (высота 40см) Подвижная игра	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күшділігі орындау үрдісін дұрыс жасау тактикасын үйрету (негізгі қимылдар) 1. Бір бағытпен жүре отырып, көсерілген (жіп) аттан өту. Арқаның астымен нысанға дейін терітпіндісіп еңбестеу Қимылды ойын: «Абайла, балақай!» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Упражнять детей в умении прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону; продолжать развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках, совершенствовать ходьбу	Методикалық жазбалар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күшділігі орындау үрдісін дұрыс жасау тактикасын үйрету (негізгі қимылдар) 2. Заттардың арасымен шебер бойынша жүтіру. Дотты қатып атуға дағдыландыру. Қимылды ойын: «Қызырауды сындыртың» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить ходить ползая, ползая по круту, сохраняя равновесие; профилактика нарушений осанки; продолжать развивать координацию работы рук и ног при ползании на	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күшділігі орындау үрдісін дұрыс жасау тактикасын үйрету (негізгі қимылдар) 3. Отырып дотты бір-біріне домалату. Белгі бойынша шапқырап жүтіру. Қимылды ойын: «Жалбырдап тытыламын»

«Сбей ленту». Навыки катания мяча, ловкость, глазомер.	по ленте, подложенной по кругу, сохраняя равновесие. Формировать мотивацию самосовершенствоваться, воспитывать интерес к занятиям, желание быть красивыми. Основные виды движения Игр. упр. «Ловкие зайчата»-прыжки на месте с поворотом Игр. упр. «Голмель»-ползание на четвереньках с заданием через модульный круг Игр. упр. «Мостик»- ходьба по ленте. Подвижная игра «Ловишки-перелезки» Совершенствовать быстрое построение в шеренгу.		четвереньках, закреплять умение группироваться и не задеть ленту; формировать мотивацию самосовершенствоваться; воспитывать интерес к занятиям, желание быть красивыми. Основные виды движения Ходьба по ленте Ползание на четвереньках Прыжки на месте с поворотами направо, налево, поворачиваясь вокруг себя. Подвижная игра «Догони голубя». Ловкость, координация движений, умение бегать по сигналу.	
---	---	--	---	--

11.15-11.45 Беседа о здоровом образе жизни. Тихая игра.

11.50-12.00 , кушанье и игра.

Циклограмма текстов одесер:



Аманжол

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
 2021-2022 оқу жылы
 Аны: Қазан IV-ақта

Тақырыбы: «Менің отбасым»
 Алтын тақырыбы: «Алтын күз»

08.00-08.10 Бөлімге ауысумен желдету.
 08.15-09.00 Тапсырманы жеткізу.
 09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него, развивать ловкость, закреплять умение легко подталкивать мяч снизу-вверх пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами, способствовать формированию социальной компетентности, толерантности, обогащать двигательный опыт посредством использования различных игр. Основные виды движений: Ползание на четвереньках на	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру, қимылдау біліктерін жаксартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындау, оларды үлгімен салыстыра талдау жасауға үйрету. (негізгі қимылдар) 1. Түзу және ирек жолдармен жүгу. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүгу. Қимылды ойын: «Жатырастар жинайық» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: закрепить умение легко подталкивать мяч снизу-вверх пальцами рук и менять направление	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру, қимылдау біліктерін жаксартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындау, оларды үлгімен салыстыра талдау жасауға үйрету. (негізгі қимылдар) 1. Түзу және ирек жолдармен жүгу. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүгу. (негізгі қимылдар) 2. Түзу және ирек жолдармен жүгу. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүгу.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру, қимылдау біліктерін жаксартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындау, оларды үлгімен салыстыра талдау жасауға үйрету. (негізгі қимылдар) 3. Арқаннан астымен нысанға дейін тартылғанда объектеу. Дипти нысанға еліппе дақтыру. Спорттық к-шара: «Себергі тоқты»

расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см Катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Подвижная игра «Ушты, ұшты». Внимание, умение действовать по правилам.	мяча при катании между предметами Основные виды движений»Принеси предмет- ходьба по шпуре, положенному прямо, с мешочком с песком на голове «Веселый колобок»- катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Подвижная игра «Ловишки с приседанием» Цель. Развивать ловкость, быстроту, остановка с приседанием.	Кымызды ойын: «Қуат соқпақ жол» 10.35-11.00 Группа «Салбыншы» Цель: учить ходить по шпуре с мешочком на голове, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки); Основные виды движения Ходьба по шпуре, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм). Ползание на четвереньках на расстоянии 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см. Прыжки на месте с поворотами направо, налево. Подвижная игра «Шарик и столбики» Развитие глазомера	
---	--	--	--

11.15-11.45 Бөлім ауасын жолдату. Тікелей жұмыстар.

11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің цикліграммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Қараша I-апта

Тікбұрышы: «Дені сау адам жаңы сау»
Алғашқы тікбұрышы: «Оқым туратын»

08.00-08.10 Бөлме ауысым жолдауы.

08.15-09.00 Тапты жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: үзеті- выполнять разные движения в разном темпе и соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать, упражнять в равновесии, закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохранять правильное положение головы, упражнять в прыжках на месте с поворотами вокруг себя, совершенствовать умение прыгать Основные виды движения Музыкально- ритмические движения(ходьба и бег под музыку) Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с весом на	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру. (негізгі қимылдар) 1. Бағытта өтпеге отыра жүру. Алға қарай ұзынға екі ақпай секіртсемен секіру. Қимылды ойын: «Мен шымылға баламын» 10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: Упражнять выполнять разные движения в разном темпе и соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать, упражнять в равновесии, совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы	Методикалық жұмыстар Құрастаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің ешпасын дамыту: еңгіме, үйлесімділік кабинеттерін шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 2. Белгі бойынша тоқтап жүсіру. Дені жоғарыға іастыру (қағып алмай) Қимылды ойын: «Дал түсір» 10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: Упражнять детей в умении прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться в сторону, продолжать развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках, совершенствовать ходьбу по ленте, положенной по кругу, сохраняя равновесие. Основные виды движения	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру. (негізгі қимылдар)

голове (вес 400 грамм). Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Подвижная игра «Великаны и карлики». Внимание, умение ходить широким шагом и на носках.	повернуться; упражнять детей в умении шагать более широким шагом с естественными движениями рук по дорожке между двумя параллельными линиями. Воспитывать добровольность, самостоятельность. Основные виды движения Музыкально-ритмические движения (ходьба и бег под музыку). Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Прыжки на месте с поворотами вокруг. Подвижная игра «Вертуны» Закрепить умение выполнять прыжки кругом.		Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Музыкально-ритмические движения. Ходьба на внутренней и внешней стороны стопы, бег. Катание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях (расстояние 2,5 метра). Подвижная игра «Прыгни-повернись» Умение огибать препятствие прыжком.	
---	--	--	--	--

11.15-11.45 Бөлме ауасын жетдету. Таза тх жумыстары.

11.50-13.00 , кржатармен жумыстар.

Циклограмманы таптырғын спорт жетекшісі:

Циклограмманы тексерген әдіскер:



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Қараша II-апта

Тақырыбы: «Дені сау адам жапы сау»

Аптамың тақырыбы: «Дұрыс тамақтану Дәрумендер»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету

08.15-09.00 Тапқы жаттығу

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить выполнять невысокие прыжки, отталкиваясь носками обеих ног; закрепить умение согласовывать шаг с естественными движениями рук; не выходить за пределы линий; упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и ступни; развивать общую выносливость, координационные способности, аналитическое мышление; способствовать воспитанию экологической культуры, развитию организованности, внимания. Основные виды движения: Ползание на	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: естілік, ұйғарымдылық, қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. Шағын топқа бөлініп жүріу. Гимнастикалық орындау, үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Дәрумендер жолындағы кездергілер» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: упражнять выполнять невысокие прыжки, отталкиваясь носками обеих ног; совершенствовать подбрасывание мяча вперед-назад, ловить его двумя руками; развивать общую выносливость.	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күнделікті орындау үрдісін дұрыс жасау тәжірибесін үйрету (негізгі қимылдар) 2. Бір қатармен тізгені жоғары көтеріп жүру. Құм салынған қаншақты нысанға тастау. Қимылды ойын: «Дәрумендерді тап» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить подбрасывать мяч вперед-назад, ловить его двумя руками; закрепить умение ритмично выполнять невысокие подскоки с незначительным	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: естілік, ұйғарымдылық, қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 3. Дөңгіз алға домалату, қуып жету. Бір салыптан қос-аққан секіру. Қимылды ойын: «Дөңгіз қуып жет»

месте 20 раз (повторить 2 раза с перерывом). Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15см, длина 5 метра). Показание на четвереньках с опорой на локти и ступни - в прямом направлении на расстояние 6 метров. Подвижная игра «Кетти, кетти ораман» Развитие быстроты реакции, мелкой моторики.	координационные способности, развивать организованность, внимание Основные виды движения Игровые упр. «Пригнем как мячики», «Лопи» - бросай, упасть не дай!» Подвижная игра «Верёвочка» Совершенствовать быстроту, ловкость, силу		слабанием ног в коленях; Основные виды движения Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Подскоки на месте 20 раз (повторить 3 раза с перерывом). Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове (вес 400 грамм), руки в стороны. Подвижная игра «Етик, етик» - Двигаться в колонне петличкой. Быстро находить свое место.	
---	--	--	---	--

11.15-11.45 Болме ауасын жолдету, Тизалык жумыстары

11.50-12.00 , кужаттармен жумыстар

Циклограмманы тексерген элискер:

В.А.

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы

Айы: Қыркүйек ІІІ-айы

Тақырыбы: «Дені сау адам және сау»

Апталық тақырыбы: «Өзіңе және өзгелерге көмектес»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету.

08.15-09.00 Тапсырмалар.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: үйрену қозғалыс на передний части стопы по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела, профилактика плоскостопия; упражнять в подлезании под веревку боком, закреплять умение координировать движения рук и ног; последовательно выполнять приставной шаг; развивать ловкость, быстроту; продолжать обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей. Основание виды движения Ходьба на носках по доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2 метра), руки на поясе. Подлезание под веревку боком (высота 40 см).	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру. Дене күшінің сапасын: еңгілігі, үйлесімділік қабілеттерін дамыту (негізгі қимылдар) 1. Көгершіндер арасымен дөңгі көтеріп жүру. Бір орында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Біз біреміз» 10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: үйрену согласовывать свои действия в паре при ходьбе; закреплять умение ходить на носочках по ограниченной площади, делая короткие шаги, сохраняя	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын: еңгілігі, үйлесімділік қабілеттерін дамыту (негізгі қимылдар) 2. Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру. Дөңгі астында дөңгі домалатып өту. Қимылды ойын: «Поезд» 10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: үйрену согласовывать свои действия в паре при ходьбе; закреплять умение ходить на носочках по ограниченной площади, делая короткие шаги, сохраняя непринужденную осанку.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру. (негізгі қимылдар) 3. 30-40 секунд бойында үзіліссіз жүгіру. Көгерші астында еңбектен өту. Қимылды ойын: «Маған көмектес»

Ползание под верёвкой боком правым, левым боком Подвижная игра «Посел». Умение выполнять согласованные действия в колонне.	непринужденную осанку; профилактика плоскостопия; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками; развивать координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве зала; воспитывать организованность, выдержку. Основные виды движения Игровые упр. «Не боюсь мы kota» Ползание под верёвкой боком правым, левым боком Ходьба на носках по доске, положенной на пол. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Бег в мешках». Развивать выносливость, быстроту, ловкость		профилактика плоскостопия; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками; развивать координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве зала; воспитывать организованность, выдержку. Основные виды движения Ходьба парами; соблюдение одинакового ритма шагов, движения в одном темпе. Ходьба на носках по доске, положенной на пол. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развивать бег красочную, ориентировку в пространстве, бег с увертыванием и ловлей	
---	--	--	---	--

11.15-11.45 Беседа о здоровом питании. Талант жарыстары.

11.50-12.00 , жарыстар жарыстар

Циклограмма тексерген элдер



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы

Айы: Қараша IV-атпа

Тақырыбы: «Дені сау адам жаны сау»
Апталық тақырыбы: «Біз күштіміз, бітіміз»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету.

08.15-09.00 Тапты жаттығу

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салынышқа» Цель: упражнять в подлезание под веревку боком, закрепить умение координировать движение последовательно-выполняя приставной шаг; закрепить умение ходить на носочках по ограниченной площади, делая короткие шаги, сохраняя непринужденную осанку, профилактика плоскостопия, упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками; развивать координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве зала; Основные виды движений: Игровые упр. «Не боясь мы хотим»	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: ептілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру. Дөңгіт қос қолдан пайдалану. Қимылды ойын: «Жалаушаға дейін жет» 10.35-11.00 Группа «Салынышқа» Цель: Упражнять выполнять толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под предмет; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и ровной осанки при ходьбе по шнуру; развивать быстроту реакции, координацию движений; продолжать формировать умение выполнять указания.	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен қаттыгулардың күнделікті орындау үлгісін дұрыс жасау тәсілдерін үйрету (негізгі қимылдар) 2. Гимнастикалық орындық үстінен тұру, қолдан жоғары көтеру және түсу. Қимылды ойын: «Сызықты басып кетпе» 10.35-11.00 Ересек «Салынышқа» тобы Цель: учить выполнять толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под предмет; закреплять умение ходить и бегать в паре ритмично и легко.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: ептілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 3. 30-40 секунд бойынша үздіксіз жүгіру. Келергі астынан еңбектен ету. Қимылды ойын: «Маған көмектес»

Послание под веревкой боком правым, левым боком Ходьба на носках по доске, положенной на пол. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Бег в мешках» Развивать выносливость, быстроту, ловкость.	педагога точно и быстро. Основные виды движения: Эстафеты «Лонкой прыгун»- прыжок вверх на двух ногах с разбега 4 шагов. «Помоги другу»- ходьба по шнур, положенному зигзагообразно (парами навстречу друг другу) Подвижная игра «Хитрая лиса» Развивать бег прассыпную, ориентировку в пространстве, бег с увещыванием и ловлей		упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ровной осанки при ходьбе по шнуру; развивать быстроту реакции, координацию движений; коллективизм. Основные виды движения: Прыжок вверх на двух ногах с разбега 4 шагов. Ходьба и бег в колонне парами. Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно Подвижная игра «Цветные автомобили» Ориентировка в пространстве	
---	--	--	---	--

11.15-11.45 Бодые дуусын жолдоту, Тазалык жұмыстары.

11.50-12.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер:

AK

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы

Аты: Жетпісқалы І-апта

Тақырыбы: «Менің Қазақстаным»

Апталық тақырыбы: «Жайың бер, Қазақстаным»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету.

08.15-09.00 Тапты жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салпыншақ» Цель: Учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока; упражнять в прыжке вверх на двух ногах с 4 шагов, согласованной работе рук и ног при выполнении толчка; упражнять в катании в колонне со смехом; направление; развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве; Основные виды движения: Бросание мяча о пол и ловля. Прыжок вверх на двух ногах с 4 шагов. Прокатывание мяча вокруг себя. Подвижная игра: «Ким танцует» Внимание, организованность.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Баламен денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру (негізгі қимылдар) 1. Ұзындығы 2,5-2м, ені 20 см тақтай бойымен жүру. Алға қарай ұмытыла өкі аяқтап секіріп-өкі секіру. Қимылды ойын: «Көкпар» 10.35-11.00 Группа «Салпыншақ» Цель: продолжать учить ползать между предметами, менять направление и не задвигая предметы; развивать ловкость, общую выносливость; закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: қимылдау біліктерін жетілдіруге тырысу, оларды дұрыс және дәл орындау, оларды үлгімен салыстыра талдау жасауға үйрету (негізгі қимылдар) 2. Бір қатармен тізбек жоғары көтеріп жүру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы себетке дотты дотпен лақтыру. Қимылды ойын: «Қуыспақ» 10.35-11.00 Группа «Салпыншақ» Цель: продолжать учить ползать между предметами, менять направление и не задвигая предметы; развивать ловкость, общую	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қауіптілікті қауіпсіздігіне қамтамасыз ету (негізгі қимылдар) 3. Шығыршақтың (обруч) ішіне аяқ аяқпен секіру. Кедергілер арасынан жүтіру. Қимылды ойын: «Мен чемпионмын»

	свободными и не напряженными движениями кистей рук, способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой в семье. Основные виды движения: Эстафета «Птицы»- Ползание на ладонях и коленях между предметами, поставленными в ряд Бросание мяча о пол и локтя Подвижная игра «Ладонки» Развивать мелкую моторику, ловкость, быстроту, соблюдать правила игры		выносливость; закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук; способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности; привычку к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой в семье Основные виды движения: Ползание на ладонях и коленях между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 1м, расстояние ряда 6м) Бросание мяча о пол и локтя Подвижная игра «Мы веселые ребята» Умение ходить по кругу, быстро находить свое место	
--	---	--	--	--

11.15-11.45 Болельщики ждем: Талант жумыстары

11.50-13.00 , жужаттармен жумыстар

Циклограммы тексерген элдер

AK

Мақсаттары

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Желтоқсан II-апта

Тақырыбы: «Менің Қазақстаным»

Аптаалық тақырыбы: «Туған өлкем»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие; закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами; согласовывать движения рук и ног и не задеть предметы; развивать ловкость, выносливость, координационные способности; воспитывать дисциплинированность, смелость. Основные виды движения: Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (высота скамейки 15см; ширина 20см). Ползание на ладонях и ступнях	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: еңгілік, ұйлосымділік қабілеттерін шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. Елекке ірелеңдеп жатқан жіптің үстімен жүру Сынықтардың, жіптердің арасымен жүгіру Қимылды ойын: «Кішкентай мергендер» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Упражнять детей ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, опираясь на одну ногу, другая нога прямая назад, сохраняя устойчивое равновесие; совершенствовать спрыгивание с высоты, согласовывая движения рук	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күнделікті орындау үрдісі дұрыс жасау тәжірибесін үйрету (негізгі қимылдар) 2. Бағдар бойынша клемнің бойымен жүріп келіп, бір орында бағу айыау. Қимылды ойын: «Қуыршақпен бірге айыалайық» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить бегать «змеёйкой» между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук и тазы шагом, развивать координацию	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: еңгілік, ұйлосымділік қабілеттерін шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 3. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу Құм салыптан қатшықты ысынаға лақтыру Қимылды ойын: «Қим күшті?»

между предметами, поставленными в ряд Подвижная игра «Балапандар» Быстрота движений. Согласование своих действий с действиями других детей	и нос, отталкиваясь двумя ногами, с фиксацией приземления. Воспитывать самостоятельность, уверенность, формировать мотивацию самосовершенствоваться, привычку к здоровому образу жизни. Основные виды движения Комплекс упр. на гимназодьба, равновесие на одной ноге, прыгание Подвижная игра «Красные, синие, желтые» Воспитывать умение действовать по сигналу педагога, развивать быстроту, ловкость		движений; упражнять в сокращении устойчивого равновесия в правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре, профилактика нарушений осанки, совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе. Основные виды движения Бег "змеёйкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1 м, длина ряда 6 м). Подвижная игра «Стань первым» Умение ходить в колонне по одному, становиться ведущим.	
---	---	--	--	--

11.15-11.45 Белые гусян жеддету. Тамалар жумыстар.

11.50-12.00, курактарын жумыстар.

Циклограмманы тексерген элискер:

Ala

2021-2022 (est.) \$54.0M

Алы Желтоқсан Шынта

Тақдирим: «Мениң Өзбекстаным»

Ақталық тақырыбы: «Астана-Орғанымыздың жүрегі»

08.00-08.10: Opening prayer, activity

05:15:00 on Tenthredinidae

09.03.19.10 Дене шыңдықтың оку кызыгына дайындық

Дүйсөнбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жума
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног; закреплять умение обегать предметы, не задняя их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стопы); упражнять в катании футболов друг другу, различать глаголы, выразительность движений; воспитывать чуткость и доброжелательность. Основные виды движения Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 1м Бег "мелкий", обегая	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дабындығын жақсарту, қызыл-қоғалыс арқылы биологиялық қызығатіндігін қызығатіндіру (негізгі қимылдар) 1.Дір-сымыстан көз аяқпен секіру. Допты себетке ақтыру. Қимылды ойын: «Дал түсір» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Упражнять бросать мяч друг другу и ловить его способом двумя руками из-за головы; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру (негізгі қимылдар) 2.Төрттағанды тастайтын үстімен жүріп, бірнеше келергіден (пента, текше) өту. Қимылды ойын: «Сымыстың бойымен жүр» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить бросать мяч друг другу и ловить его способом двумя руками из-за головы; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: қимылдау біліктерін жақсартуға тырысу, оларды тұрыс және дәл орындау, оларды үлгімен салыстыра талдау жасауға үйрету (негізгі қимылдар) 3.Шеңберден шеңберге аттау. Допты қағып алу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет»

поставленные в ряд предметы на носках, руки на поясе футболист друг другу стоя и перебегах Подвижная игра «Мыши и колодки» Согласовывать действия всей группы	продвижения вперед прыжками; закреплять умение обогать предметы, не задывая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода ступи). Основные виды движения Перебрасывание мяча, стоя в кругу между несколькими игроками Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3м Бег "змейкой" Подвижная игра «Птички в клетках» Воспитывать доброжелательность, желание помочь другим, необходимости заботиться об окружающих.		приземляться на носки подпрыгнутых ног при продвижении вперед прыжками; формировать умение дышать свободно, не задерживать дыхание; воспитывать доброжелательность, желание помочь другим, необходимости заботиться об окружающих. Основные виды движения Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5 м) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3м Подвижная игра «Каскыр мен ластар» Ловкость, умение действовать по сигналу.	
--	--	--	--	--

11.15-11.45 Балме кунсым жездету, Тапалык жумыстары.

11.50-13.00 , «кужатармен жумыстар».

Циклограмма тексерген адискер:



Дене шымықтыру пәнінің оқу қыметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы

Айы: Желтоқсан IV-апта

Тақырыбы: «Менің Қазақстаным»

Апталық тақырыбы: «Тәуелсіз Қазақстан»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету.

08.15-09.00 Тапты жаттығу.

09.00-09.10 Дене шымықтыру оқу қыметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салынышқа» Цель: перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременно хвостом с двух сторон свободными движениями кистей рук (способом двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5 м); упражняться в ходьбе на носках, руки в плечах, сохранять равновесие, не выходить за пределы линий; способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни, ценностного отношения к семье и близким. Основные виды движения: Поднимание по гимнастической скамейке на живот, подтягиваясь руками; сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шымықтыру Мақсаты: Балаларды спорттық ойындар және жаттығулармен, еліміздің спорттық өміріндегі жемістерімен таныстыру, дұрыс спорттық техниканың негізін қалау. (негізгі қимылдар) 1.Шеңбер бойымен жүру. 30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгіру. Жаңа қимылды ойыс: «Үшты, үшты» 10.35-11.00 Группа «Салынышқа» Цель: учить ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за край скамейки и подтягиваясь руками; продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шымықтыру Мақсаты: Балаларды жинақылыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қалдау. (негізгі қимылдар) 2.Құя салынған қапшықты нысанға лақтыру. Бір қапшықтан көз аяқпен өскіру. Қимылды ойын: «Жалғашаға тез жет» 10.35-11.00 Группа «Салынышқа» Цель: продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение принимать правильное положение тела и	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шымықтыру Мақсаты: Балаларды жинақылыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қалдау. (негізгі қимылдар) 3.Заттардың арасынан шеңбер бойынша жүгіру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге ормалы. Спорттық отбасылық сайыс: «Алға, бұдәіршім»

ширина 20). Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 2 метра). Ходьба между двумя параллельными линиями Подвижная игра «Гуляние» Бег в разном темпе	принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук; развивать общую выносливость, силу. Основные виды движения Игр упр. «Скользкая мостик» «Ползание» «Горные вершины»-ходьба с перешагиванием Подвижная игра «Северный и южный ветер» Ловкость, умение действовать по сигналу.		подтягивать его энергичными движениями рук; развивать общую выносливость, силу; продолжать формировать представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, ценностного отношения к своему здоровью и ближнему. Основные виды движения Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Подвижная игра «Де-бонсе» » Координационные способности, быстрота	
--	--	--	---	--

11.15-11.45 Болле ауысын жолдату, Таалайх жрымастар.

11.50-13.00 , кудиктармен жрымастар.

Циклограмманы тексерген адискер:



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Қазтар І-апта

Тақырыбы: «Табигат әлемі»

Апталық тақырыбы: «Аялалымыздағы өсімдіктер»

08.00-08.10 Ынтыма ауасын желдету.

08.15-09.00 Тапты жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салыныш» Цель: развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другим детьми, соблюдать последовательность выполнения движений, воспитывать выдержку, силу воли. Основные виды движения: Бросание мяча о пол и ловля. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Бросание мяча о пол и ловля. Подвижная игра «Ворона» Выносливость, умение согласовывать действия с стихотворением	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың бойында рухани-адамгершілік құндылықтарын қалыптастыру, олардың патриоттық сезімдерін оятуға ықпал жасау. Туған өлкелерінің ерекшеліктері туралы түсініктерін кеңейту. (негізгі қимылдар) 1. Бір қалыпты жүру. Бір орында тұрып бормалыты секіру. Қимылды ойын: «Ормандағы аю» 10.35-11.00 Ересек «Салыныш» тобы Цель: учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың бойында рухани-адамгершілік құндылықтарын қалыптастыру, олардың патриоттық сезімдерін оятуға ықпал жасау. Туған өлкелерінің ерекшеліктері туралы түсініктерін кеңейту. (негізгі қимылдар) 2. Бір қалыпты жүгу. Қар түйіршіктерін себетке тастыру. Қимылды ойын: «Себетке аяла» 10.35-11.00 Ересек «Салыныш» тобы Цель: учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың бойында рухани-адамгершілік құндылықтарын қалыптастыру, олардың патриоттық сезімдерін оятуға ықпал жасау. Туған өлкелерінің ерекшеліктері туралы түсініктерін кеңейту. (негізгі қимылдар) 3. Еңіс тастыйдан үстімен себеткеу. Жиектері шектелген тура жолмен жүру. Қимылды ойын: «Қол жылды!»

	толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения Основные виды движения Эстафеты «Ловкий прыгун»-прыжки в длину, «Мини баскетбол»- катание мяча с броском в корзину Подвижная игра «Бабочка», лягушка, цыпля Совершенствовать имитационные движения (машут «крылышками», кружатся, лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цыпля (замирают, стоя на одной ноге)		движения рук толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения Основные виды движения Приседания в длину с места. Ходьба, ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне. Прокатывание мяча с попаданием в предмет Подвижная игра «Кара кулак» Быстрота, умение увертываться от ловишки 10.09-10.25 Ерестек «Көгершін» тобы Дене шымыктыру Маектегі: Батылдардың бойынша рухани-адамгершілік құндылықтарды қалыптастыру, олардың патриоттық сезімдерін оятуға ықпал жасау.	
--	--	--	---	--

			Подвижная игра «Кара-күлөк» Быстрота, умение увертываться от ловишки.	
--	--	--	---	--

11.15-11.45. Бөлмө алуусун жолдогу Тизиник жүмбастары.

11.50-13.00, куржаттар менен жүмбастар.

Циклограмманы тексерген адистер: 

**Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің инклюзивтілігіне
2021-2022 оқу жылы
Айы: Қаңтар II-айы**

**Тақырыбы: «Табиғат әлемі»
Апталық тақырыбы: «Жауынгерлер әлемі»**

08.00-08.10 Баспа ауасын желдету.

08.15-09.00 Тапқы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 1,5м, способом двумя руками из-за головы, соотносить силу броска с расстоянием между шеренгами; закреплять умение выполнять резкие движения руками - вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжке в длину с места, приземление на полусогнутые ноги; развивать глазомер, внимательность, быстроту реакции; продолжать формировать умение выполнять указания педагога точно, не торопясь; воспитывать дружелюбие, позитивное	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың тірелі табиғат және жыл мезгілдері құбылыстары туралы түсініктерін кеңейту, дидактикалық ойындар ұйымдастыру арқылы балаларды өсімдіктерді атап, көкөністер мен жемістерді ажыратып айта білуге үйрету; (негізгі қимылдар) 1.Берілген бағыт бойынша аяқтың ұшымен жүру. Алаңда шашыраң жұттыру. Қимылды ойын: «Түлкіні ұстап алмайық»	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың тірелі табиғат және жыл мезгілдері құбылыстары туралы түсініктерін кеңейту, дидактикалық ойындар ұйымдастыру арқылы балаларды өсімдіктерді атап, көкөністер мен жемістерді ажыратып айта білуге үйрету; (негізгі қимылдар) 1.Алаң қарай ұғылап, затқа дейін екі аяқпен секіру. Келергілі жазылып бетімен нысанға дейін енібектеу. Қимылды ойын: «Ақ қоян»	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың тірелі табиғат және жыл мезгілдері құбылыстары туралы түсініктерін кеңейту, дидактикалық ойындар ұйымдастыру арқылы балаларды өсімдіктерді атап, көкөністер мен жемістерді ажыратып айта білуге үйрету; (негізгі қимылдар) 1.Қар түйіршіктерін себетке қастыру. Еніс тақтықпен үстімен жүру. Қимылды ойын: «Қарлы нысанға қастыру»
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Совершенствовать умение перебрасывать мяч друг другу с расстоянием	10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: Совершенствовать умение перебрасывать мяч друг другу с расстоянием		10.35-11.00 Группа «Солнышко»	

мироощущение. Основные виды движений Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между партнерами 2 метра) Прыжки в длину с места Подвижная игра «Мыши и кладовый». Бег на носках, согласованные движения по сигналу.	2м, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мятым движением согнутых рук; упражнять координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках; развивать выразительность движений, ритмичность; формировать умение выполнять указания педагога точно, не торопясь. Основные виды движения Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками Ползание по бревну на четвереньках. Подвижная игра «Лошадка, бери ленту» Бег с долей и увёртыванием, согласованные движение по сигналу.		Цель: учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мятым движением согнутых рук; развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать формированию экологической культуры, гражданственности Основные виды движения Ползание по бревну на четвереньках; бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между партнерами 2 м) Подвижная игра «Каскыр мен паптар» Бег с одной стороны площадки на другую	
---	---	--	--	--

11.15-11.45 Болше жуусын желдету. Тезилик жууыстари.

11.50-13.00 , курактармен жууыстар.

Циклограмманы тексерген айыкер: 

Бақыраушы

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Қазіргі III-апта

Тақырыбы: «Табиғат әлемі»

Апталық тақырыбы: «Құстар біздің досымыз»

08.00-08.10 Белме ауысып жолдауы.

08.15-09.00 Тапсырмалар.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салыныш» Цель: үлгі сохрaнaть пpaвильное пoлoжeниe cпaи и гoлoвы, кoнтpoлиpoвaть пoлoжeниe тeлa, пpи xoдьбe пo пoвышeннoй oпoрe c мeшoчкoм нa гoлoвe; зaкpeпaть yмeниe coxpaнять paвнoвeсиe пpи пoлнaшaи пo бpeвну; coвepшeнcтвoвaть yмeниe пoдбpaсывaть мeч впepeд-внepx, нe зaбpaсывaя зa гoлoвy и дoвoдить eгo двyмя pyкaмa; пpoдoлжaть paзвивaть двигaтeльнaя пoтeнциaл пoсpeдcтвoм иcпoльзoвaния игp и игpoвoй yпpaжнeний, paзвивaть coциaльнyю кoмпeтeнтнocть; вoспитaть дoбpoлeтeлaтeльнocть.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Белсенді қимыл іс-әрекеттеріне және оған қажеттілікке қызығушылықтарын арттырып, дене шынықтыру сабақтары мен ойындардың, негізгі гигиеналық талаптар мен ережелердің пайдалы туралы түсініктерін қалыптастыру (негізгі қимылдар) 1. Шенбер бойымен қолдарымен әртүрлі қалыптар жасай жүру. Достарды бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Торғайшы мен машина» 10.35-11.00 Группа «Салыныш» Цель: Упайықты выполнять движения в разном темпе и	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: қимылды біліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дұрыс орындау, оларды үлгімен салыстырып талдау жасауға үйрету (негізгі қимылдар) 2. Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардың астап өту. Қимылды ойын: «Жалаушаға дейін жет» 10.35-11.00 Ересек «Салыныш» тобы Цель: үлгі выполнять движения в разном темпе и соответствии с музыкальным сопровождением.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдыларын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру (негізгі қимылдар) 3. Орыннан ұзындыққа секіру (20-25 см) Бір және екі қолымен дөңгі сөмке ұру. Қимылды ойын: «Көгірден өте»

организованность Основные виды движения Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Поднимание по бревну на четвереньках. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Асым кимде» Умение манипулировать мелкими предметами	соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной опоре, легко сходиться с нее на носках. Основные виды движения Музыкально-ритмические движения (кружение, прыжки на месте) Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Подвижная игра «Подпрыгни и утробинь» Совершенствовать прыгучесть, ловкость, внимание и память	кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной опоре, легко сходиться с нее на носках; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; продолжать формировать навыки рационального дыхания; Основные виды движения Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе, (высота скамейки 35см, ширина 20). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2метра Подвижная игра «Парик и столбики» Прокатывание мячей в прямом направлении до
--	--	--

11.15-11.45 Бюльке ауысын жолдесту. Тапалык жумбастары.
11.50-13.00 , кужаттармен жумбастар
Цинтиграмыны тексерген адистер: Ах

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022оқу жылы

Аны: Қыстар IV-аңға

Тақырыбы: «Табигат әлемі»

Аптағы тақырыбы: «Ғажайып өсім»

08.00-08.10Ықпал ауысын желдету.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить последовательно перепрыгивать через несколько линий, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приседаться на носки, не наклоняя корпус вперед; закреплять умение выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением; ходить ритмично с высоким подниманием колена, выполнять планшые приседания; упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом двумя руками из-за головы; развивать аналитическое мышление, внимание.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балаларды жанжалдылыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрбастарымен достық қарым-қатынасын қалдау. (негізгі қимылдар) 1. Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (сн. 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде). Досты екі қолмен төменнен пастыру. Қимылды ойын: «Қарлы домалат» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: закреплять умение последовательно перепрыгивать через пять шнуров, энергично отталкиваясь двумя ногами, мягко приседаться на носочки,	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Жас ерекшелігіне қарай толыққанды дамуына, ағынның қоршаған ортаға бейімделу қабілетін, дене және ақыл-ойдың қабілеттілігін арттыруға жағдай жасау (негізгі қимылдар) 2. Белгі бойынша шапшаң жүгіру. Арқаның астымен өткізету. Қимылды ойын: «Аққадата дейін етбетте» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками;	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл-түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру (негізгі қимылдар) 3. Тұзу бағытта заттарды аттап өту. Досты жоғары пастыру. Свөрттық іс-шара: «Шымықсап шымыр боласың!»

слуховое восприятие, глазомер, способствовать формированию социальной компетенции; воспитывать старательность, уверенность Основные виды движения Прыжки на двух ногах через линии (4 линии на расстоянии 1м друг от друга). Музыкально-ритмические движения (ходьба, приседания) Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами). Подвижная игра «Ловля волков». Действовать совместно, ориентироваться в пространстве	выпрямляться стоя на всей стопе; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; продолжать формировать навыки рационального дыхания; совершенствовать у детей умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места. Основные виды движения Прыжки на двух ногах через шнуры Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом, захватом коленями Прыжки в длину с места Подвижная игра «Птички в клетке» Воспитывать доброжелательность, желание помочь другим, необходимости заботиться об окружающих	закрепить умение последовательно перепрыгивать через пять шнуров, энергично отталкиваясь двумя ногами, мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе; упражнять в ползании на четвереньках через предметы Основные виды движения Прыжки на двух ногах через шнуры (5 шнуров на расстоянии 1м друг от друга). Перелезание через модуль Бег - в медленном темпе - 1 минута. Подвижная игра «Карлсон» Развивать ловкость и быстроту	
--	--	---	--

11.15-11.45 Белые ауасын желдету. Тазадык жумыстары.

11.50-13.00 , кужиттармен жумыстар.

Циклограммы тексерген адискер: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қысметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Аты: Ақпан I-апта

Тақырыбы: «Басп қоршаған орта»

Апталық тақырыбы: «Ақайыптар әлемі»

08.00-08.10Бәзме ауасын жолдату

08.15-09.00 Таңғы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қысметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: үздік бросать, мачта, пдаль, дууға, руқамы, аз-талолқы, в положении, стоя, придать, силу, броску, энергичным, выдрым, лением, согнутых, рук; закреплять, умение, выдерживать, темп, движения; ставить, ногу, с, пятки, на носок, со, спокойными, движениями, рук, с, расслабленными, плечами; упражнять, в, ходьбе, по, гимнастической, скамейке, с, мячиком, на, голове; сохранять, осанку; воспитывать, интерес, к, занятиям, здоровому, образу, жизни. Основные виды, движения: бросание, мяча, двумя, руками, из-за, головы, в, положении	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: адамгершілік, нормаларын, тәртіптілігі, және, адамдарға, құрмет, тапты, сенімдерін, жетілдіру; қызықты, қимылды, жағтығулар, сенсорлық, ойындар, ұйымдастыру, арқылы, түсініктерін, кеңейту (негізгі қимылдар) 1.Бөренелерден, аттан, жүру. Бір, орында, тұрып, бірқалыпты, секіру. Қимылды ойын: «Ақайып, көгеріс» ойыны» 10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: закреплять, умение, отводить, назад, за, голову, руки, с, мячом, придавать, полету, мяча, правильную»	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын, нығайту, балалардың, денесінің, жалпы, дайындығын, жақсарту, қимыл-қозғалыс, арқылы, биологиялық, қажеттілігін, қанағаттандыру, жағымды, эмоцияларды, көңіл, күй, артасын, жасау (негізгі қимылдар) 1.Алға, қарай, ұрып, аяққа, дейін, екі, аяқпен, секіру. Көгеріс, жаңыстан, бетімен, нысанға, дейін, сіңбектеу. Қимылды ойын: «Ақ, қоры» 10.35-11.00 Ересек «Салмышко» тобы Цель: үздік, палаты,	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене, күшінің, сапасын, дамыту; еңгіш, үйлесімділік, қабілеттерін, шыдамдылықты, шыңдау (негізгі қимылдар) 1.Қарлы, төмпешікке, өрмелеу, (ауданы 50*50см, биіктігі 10см, кішіге, өрмелеу) Қимылды ойын: «Мені, қуып, жет»

стоя бег в медленном темпе 1 минута. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20). Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Подвижная игра «У медведя в бору» бег с ловлей и увертыванием.	траекторию вперед-вверх энергичным выпрямленным согнутых рук; упражнять детей ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, общую выносливость, гибкость. Основные виды движения Игровые упражнения «Забрось сети» бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя «Ловись рыбка» ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу Подвижная игра «Мач под планкой» Перекалывание разными способами мяча под планкой	между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног, закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямленным согнутых рук, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, общую выносливость, гибкость; Основные виды движения Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя Подвижная игра «Совушка». Ловкость и быстрота, статистическое равновесие	
--	--	---	--

11.15-11.45 Бодье ауасын жездету. Тазалык жумыстар.

11.50-13.00 : құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Ақпан II-апта

Тақырыбы: «Бізді қоршаған орта»
Апталық тақырыбы: «Көліктері»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету.

08.15-09.00 Топты жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: уметь выполнять перекат ступней с пятки на носок, сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске (профилактика плоскостопия); закрепить умение ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, не задая их, быстро менять направление влево - вправо во время ползания; упражнять в прыжках на двух ногах по ограниченной площади; развивать ловкость, координационные способности; воспитывать патриотизм, продолжать формировать социальную	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балаларды жанашарлыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қолдау. (негізгі қимылдар) 1.Шашырап жүтіру Ерекше 10-20 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Қимылды ойын: «Торғайлар мен машина» 10.35-11.00 Ересек «Солнышко» тобы Цель: закрепить умение ползать под препятствием на низких, средних, высоких четвереньках, не задая препятствие; развивать меткость,	Методикалық жұмыстар Құжаттарымен жұмыс 10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты Жас ерекшелігіне қарай толыққанды дамуына, ағзаны қоршаған ортаға бейімделу қабілетін, дене және ақыл-ойдың қабілеттілігін арттыруға жағдай жасау (негізгі қимылдар) 1.Жол бойымен сибектеу. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру. Қимылды ойын: «Паровоз» 10.35-11.00 Ересек «Солнышко» тобы Цель: уметь бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов,	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру. Мақсаты Жас ерекшелігіне қарай толыққанды дамуына, ағзаны қоршаған ортаға бейімделу қабілетін, дене және ақыл-ойдың қабілеттілігін арттыруға жағдай жасау (негізгі қимылдар) 2.Жол бойымен сибектеу. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру. Қимылды ойын: «Паровоз» 10.35-11.00 группа «Солнышко» Цель: уметь бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов,	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру (негізгі қимылдар) 3.Гимнастикалық орындау үстінде бір орында бау айналу. Секіртпеден секіру. Қимылды ойын: «Қос жылдам?»

компетентность Основные виды движения Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2). Покатание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Прижок на двух ногах по доске, положенной на пол. Подвижная игра «Орешки ты» Находить свое место, не сталкиваться во время игры.	ловкость, согласованность движения рук, упражнять в катании обруча; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений, воспитывать выдержку, организованность. Основные виды движения Покатание под препятствием Кидание предметов в цель. Катание обруча в прямом направлении. Подвижная игра «Не ошибись» Развивать прыгучесть, ловкость, координацию. 10.35-11.00 группа «Солнышко» Цели: закреплять умение ползать под препятствием на низких, средних, высоких четвереньках, не задняя препятствие; развивать меткость, ловкость, согласованность движения рук; упражнять в катании обруча; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом,	беговых шагов; закреплять умение выполнять пережат ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы); упражнять в катании обруча; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку, организованность. Основные виды движения Бег в быстром темпе (расстояние 15м). Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2). Катание обруча в прямом направлении. Подвижная игра «Перелёт птиц» Развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении	закреплять умение выполнять пережат ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы); упражнять в катании обруча; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку, организованность. Основные виды движения Бег в быстром темпе (расстояние 15м). Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2). Катание обруча в прямом направлении. Подвижная игра «Перелёт птиц» Развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении	
--	---	--	---	--

	выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку, организованность. Основные виды движения Ползание под препятствием кидание предметов в цель Катание обруча в прямом направлении. Подвижная игра «Не ошибись» Развивать прыгучесть, ловкость, координацию			
--	--	--	--	--

11.15-11.45 – Базовые кулачные жонглеры. Таланты жонглеров.

11.50-13.00 – кулачные жонглеры.

Циклограммы текстового документа: *А.А.*

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Ақпан II-апта

Тақырыбы: «Бізді қоршаған орта»

Апталық тақырыбы: «Электроника әлемі»

08.00-08.10 Баламы түзесім жолдату.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.0 Группа «Салмышко» Цель: учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, согласовывать движение рук и ног; энергичным толчком ног, учить мягко приземляться на носки согнутых ног; закреплять умение чередовать ходьбу и бег, умение правильно держать корпус при беге в быстром темпе; слегка наклонять туловище по ходу движения, не напрягать плечи, смотреть вперед; упражнять в бросании мяча в даль, совершенствовать умение придавать полету мяча правильную траекторию (вперед-вверх) энергичным выпрыгиванием согнутых рук; развивать	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Жас ерекшелігіне қарай талапқа ие аяқпен, аяқпен қоршаған ортаға бейімделу қабілетін, дене және аяқ-бұдым қабілеттілігін арттыруға жағдай жасау (негізгі қимылдар) 1.Түзу және прек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тұра жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Ойын-жаттығу: «Көреміз, қайталаймыз» (Экраннан көрсету және оны қайталау) 10.35-11.00 Ересек «Салмышко» тобы Цель: закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дағдысымен жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық дағдыларын қанағаттандыру, жағымды эмоционалды көңіл күй ортасын жасау. (негізгі қимылдар) 1.Түзу және прек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тұра жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Музыкалық жаттығу: «Кірпілер бәйкейі» 10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: учить бросать мяч в даль двумя руками из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күнделікті орындалу үрдісіне дұрыс жасау тәсілдерін үйрету (негізгі қимылдар) 1.Шенберден шенберге өту. Жүруден жүтіруге және керісінше ауысу. Қимылды ойын: «Көпшіктен аттап өт»

социальную компетентность; воспитывать патриотизм, привлекать к здоровому образу жизни. Основные виды движения: Прыжки из круга в круг, бег в быстром темпе (расстояние 20м) и чередование с ходьбой с высоким подниманием колен. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя. Подвижная игра: «Слушай сигнал» Внимание, умение выполнять движения по сигналу	отталкиваться двумя ногами одновременно, приседаться на носки, не наклоня корпус вперед; совершенствовать бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук; развивать быстроту. Основные виды движения: Игровое задание «Прошли черт болото»- прыжки из круга в круг. «Веселый танец»- бросание мяча из-за головы в положении сидя Подвижная игра «Самолеты» (со стульями) Развивать внимательность, ловкость, координацию 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: закрепить умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приседаться на носки, не наклоня корпус вперед; совершенствовать бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы в положении сидя, придавать силу		выпрямлением согнутых рук; закрепить умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приседаться на носки, не наклоня корпус вперед; развивать быстроту, силу, глазомер, продолжать формировать социальную компетентность; воспитывать ценностное отношение к семье. Основные виды движения: Бросание мяча из-за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг. Подвижная игра «Орляк-травялко» Развивать внимательность, ловкость, координацию	
---	--	--	---	--

социальную компетентность; воспитывать патриотизм, привычку к здоровому образу жизни. Основные виды движения Прыжки из круга в круг. Бег в быстром темпе (расстояние 20м) в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя. Подвижная игра «Слушай сигнал» Внимание, умение выполнять движения по сигналу.	отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; совершенствовать бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук; развивать быстроту. Основные виды движения Игровое задание «Пройди через болото»- прыжки из круга в круг. «Веселый мяпак»- бросание мяча из-за головы в положении сидя. Подвижная игра «Самолёты» (со стульями) Развивать внимательность, ловкость, координацию 10.35-11.00 Группа «Салышник» Цель: закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; совершенствовать бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы в положении сидя, придавать силу		выпрямленным согнутых рук; закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; развивать быстроту, силу, глазомер; продолжать формировать социальную компетентность; воспитывать ценностное отношение к семье. Основные виды движения Бросание мяча из-за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг. Подвижная игра «Ормал тастамак» Развивать внимательность, ловкость, координацию	
---	--	--	---	--

	броску энергичным выпрямленным согнутых рук; развивать быстроту, Основные виды движения Игровое задание «Пройди через болото»- прыжки из круга в круг. «Весёлый экипаж»- бросание мяча из-за головы в положении сидя Подвижная игра «Самолёты» (со стульями) Развивать внимательность, ловкость, координацию			
--	--	--	--	--

11.15-11.45 Беседа о жизни жёлтого. Тазовых жұмыстары.

11.50-12.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер:



Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Ақпан IV-шіті

Тақырыбы: «Бізді қоршаған орта»
Апталық тақырыбы: «Мамандықтың бері жақсы»

08.00-08.10Бөлім ауасын желдету.

08.15-09.00 Талғы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындау.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: продолжать учить выполнять правильный хват перекладины (Апалық сүеру, Большой сәну), лезть по гимнастической стенке вверх чередуя шагом, согласовывать движения рук и ног; закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук; продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством игровых упражнений; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, ритмичность и выразительность движений; воспитывать	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың жанкышыққа тәрбиелеті, ынталы іскерлігін арттыру, құрдастарымен достық қарым-қатынасын қолдау. (негізгі қимылдар) 1.Бір бағытта шеңбер бойымен жүртасып жүру. Доға астынан дөңгі домалатып өту. Қимылды ойын: «Доп шеңбер шінде» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: закреплять умение лезть по гимнастической стенке вверх и вниз чередуя шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять в бросании мяча адаль из-за головы в положении «малдас»; развивать силу броска,	Методикалық жұмыстар Құрақтармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулықты нығайту, балалардың деносіні жағпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс араласы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, жағымды эмоционалды әуіл күй ортасын жасау (негізгі қимылдар) 2.Допты алға домалату, күйіп жету. Бір сызымстан көс аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Допты домалату» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить сохранять равновесие, преодолевать через рейку лестницы высоту поднимая колени, сохраняя ровную осанку; закреплять умение лезть	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күшсіздігі орындалу үрдісін дұрыс жасау тактикасын үйрету (негізгі қимылдар) 3.Гимнастикалық орындалу үстіне тұру, қолын жоғары көтеру және түсіру. Скаймен музыкалық жаттығулар орындалу

доброжелательность, позитивное восприятие окружающего мира. Основные виды движения Лазание по гимнастической стенке. Бросание мяча из-за головы в положении сидя Подвижная игра «Зайцы» Прыжки с продвижением вперед, умение прыгать по всему залу.	умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои движения с движениями других детей; воспитывать любознательность, желание путешествовать Основные виды движения Игр зад. «Собери бананы» – лазание по гимнастической стенке чередуясь шагом. «Опасный мост» – перешагивание через рейки лестницы, опущенной на пол Подвижная игра «Прокати мяч в ворота»	по гимнастической стенке вверх и вниз чередуясь шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять в бросании мяча вдали из-за головы в положении; развивать силу броска, умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость. Основные виды движения Перешагивание через рейки лестницы, опущенной на пол (руки в стороны) Лазание по гимнастической стенке чередуясь шагом. Бросание мяча из-за головы в положении Подвижная игра «Найди себе пару» Внимание, организованность.	
---	---	--	--

11.15-11.45 Боле ауасан жолдоту. Таалап жумыстары

11.50-13.00 , курактармен жумыстар.

Циклограмманы тексерген адискер:

Ах

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Ақпан IV-апта

Тақырыбы: «Бізді қоршаған орта»
 Апталық тақырыбы: «Мамандықтың бәрі жақсы»

08.00-08.10 Балам ауасын желдету.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить ползать по гимнастической скамейке на животе, дерокась за край скамейки и подтягиваясь руками; продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук; развивать общую выносливость, силу; Основные виды движения: Пер.упр. «Скользкая местность» «Ползание» «Горные вершины» ходьба с перешагиванием Подвижная игра	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балаларды жинақылыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру, құрастарымен достық қарым-қатынасын қолдау (негізгі қимылдар) 2 Құм салынған қапшықты нысанға лақтыру. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Жалаушаға тез жет» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: закрепить умение лазить по гимнастической стенке вверх и вниз чередуясь шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять и бросание мяча вдаль из-за головы в положении «маленок»; развивать силу броска.	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық әрекеттілігін қанағаттандыру, жағымды эмоционалды көңіл күй ортасын жасау (негізгі қимылдар) 2 Дюпты алға домалату, есуші жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Дюпты домалату» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки дестяны высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку; закреплять умение лазить	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күшделісті орынды үлгісін дұрыс жасау тәсілін үйрету (негізгі қимылдар) 3 Гимнастикалық орындық үстіне тұру, қолын жоғары көтеру және түсіру. Скаймен музыкалық жаттығулар орындау

«Северный и южный ветер» Ловкость, умение действовать по сигналу.	умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои движения с движениями других детей; воспитывать любознательность, желание путешествовать. Основные виды движения Игр ход. «Собери бананы»- лазание по гимнастической стенке чередуясь шагом. «Опасный мост»- перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол. Подвижная игра «Прокати мяч в ворота»		по гимнастической стенке вверх и вниз чередуясь шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять в бросании мяча вдали из-за головы в положении; развивать силу броска, умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость. Основные виды движения Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны).Лазание по гимнастической стенке чередуясь шагом. Бросание мяча из-за головы в положении Подвижная игра «Найди себе пару» Внимание, организованность.	
--	---	--	---	--

11.15-11.45 Беседа о лесе и его обитателях. Танцевальное жонглирование.

11.30-11.00 , жонглирование жонглированием.

Циклограмма текстовой анимации: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Наурыз I-апта

Тақырыбы: «Салттар мен фольклор»

Апталық тақырыбы: «Қазақстан халқының салттары мен дәстүрлері»

08.00-08.10 Болмаш ауысым желісі.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салмышқо» Цель: үйіңі прыгать на двух ногах; продвигаться вперед; энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног; закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стопы); упражнять в катании футболов друг другу; развивать глазомер, выразительность движений; воспитывать чуткость и добровольность. Основание виды движения Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2м. Бег "змейкой", обегая поставленные в ряд.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Максаты: (негізгі қимылдар) 1.Шенбер бойымен ақпаш ұшымен жүру. Арқаннан астымен нысанға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Арқан тарту» 10.35-11.00 Группа «Салмышқо» Цель: Упражнять бросать мяч друг другу и ловить его способом двумя руками из-за головы; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками; закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Максаты: (негізгі қимылдар) 1.Орнитан ұшылық секіру (30-35см). Текшелерге шығу, қолын жоғары көтеру және түсу. Музыкалық жаттығу «Қошқанмен білес» 10.35-11.00 Группа «Салмышқо» Цель: учить бросать мяч друг другу и ловить его способом двумя руками из-за головы; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками; формировать умение дышать свободно, не задерживать дыхание;	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Максаты: (негізгі қимылдар) 1.Жуан арқан бойымен бір қырылап алаңдай жүру. Допты 1 м қапшықтықта қалыңа домалату. Қимылды ойын: «Асықты жолан»

предметы на носках, руки на поясе футболов друг другу стоя в шеренгах Подвижная игра «Мыши в кладовой» Согласовывать действия всей группы	плоскостопия - укрепление свода стопы). Основные виды движения Перебрасывание мяча, стоя в кругу между несколькими игроками. Прыжки на двух ногах - с продвижением вперед на расстояние 3м Бег "змейкой" Подвижная игра «Птички в клетке» Воспитывать доброжелательность, желание помочь другим, необходимость заботиться об окружающих.		воспитывать доброжелательность, желание помочь другим, необходимость заботиться об окружающих. Основные виды движения Бросание мяча друг другу в ладонь его двумя руками (способ двумя	
--	---	--	---	--

11.15-11.45: Билме ауасын жеткесту. Топалық жұмыстары.

11.50-12.00, құжаттармен жұмыстар.

Циклограммамы тексерген әдіскер: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Наурыз II-айы

Тақырыбы: «Салттар мен фольклор»
Апталық тақырыбы: «Ертегілер еліміз. Театр әлемі»

08.00-08.10 Балам ауасын жолдату
08.15-09.00 Таңғы жаттығу.
09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: үйреніп қалыптасқан гимнастический скандинавский с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие; закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задеть предметы; развивать ловкость, выносливость, координационные способности; воспитывать дисциплинированность, смелость. Основные виды движения: Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см). Ползание на ладонях и ступнях между предметами.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: еңгілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (жетісті қимылдар) 1. Еденде араландып жатқан жіптің үстімен жүру. Сызықтардың, жіптердің арасымен жүгіру. Қимылды ойын: «Кішкентай мергендер»	Методикалық жазықтар Құжаттарымен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: еңгілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (жетісті қимылдар) 3. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Құм салынған қапшықты нысанға лақтыру. Қимылды ойын: «Қан күшті?» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: үйреніп қалыптасқан гимнастический скандинавский с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие; закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задеть предметы; развивать ловкость, выносливость, координационные способности; воспитывать дисциплинированность, смелость.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күшділігі орындалу үлгісін дұрыс жасау тастықасын үйрету (жетісті қимылдар) 2. Бағдар бойынша кілемнің бойымен жүріп келіп, бір орында бау айналу. Қимылды ойын: «Қуыршақпен бірге айналайық»

поставленным в ряд Подвижная игра «Базиландар» Быстрота движений, Согласование своих действия с действиями других детей			задачи на повышенной опоре, профилактика нарушений осанки; совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прикасая к себе; Основные виды движений Бег "мейкой", обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м). Подвижная игра «Стань первым» Умение ходить в колонне по одному, становиться	
---	--	--	--	--

11.15-11.45 Боиме ауысын желдету. Татаптык жұмыстары.

11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмма тексерген адіскер: 

Дене шымықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Наурыз III-айы

Тақырыбы: «Салттар мен фольклор»
 Аңғалық тақырыбы: «Өнер көзі қалықта»

08.00-08.10 Балам аласың жолдату.

08.15-09.00 Тапты жаттығу.

09.00-09.10 Дене шымықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Ересек «Салпыншо» тобы Цель: Учить бросать мяч вертикально вниз с пол и ловить его двумя руками после отскока, упражнять в прыжке вверх на двух ногах с 4 шагов, согласованной работе рук и ног при выполнении толчка, упражнять в ходьбе в колонне со сменой направления; развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве; Основные виды движения Бросание мяча с пол и ловля. Прыжок вверх на двух ногах с 4 шагов. Прокатывание мяча вокруг себя Подвижная игра «Ким танцует» Внимание, организованность	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шымықтыру Мақсаты Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру (негізгі қимылдар) 3. Шығыршықтың (обруч) ішіне қос аяқпен секіру. Кедергілер арасынан жүту. Қимылды ойын: «Мен чемпионмын» 10.35-11.00 Группа «Салпыншо» Цель: Основные виды движения Подвижная игра	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шымықтыру Мақсаты Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту, қимыл-қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру (негізгі қимылдар) 3. Шығыршықтың (обруч) ішіне қос аяқпен секіру. Кедергілер арасынан жүту. Қимылды ойын: «Мен чемпионмын» 10.35-11.00 Группа «Салпыншо» Цель: продолжать учить падать между предметами, менять направление и не задеть предметы; развивать ловкость, общую выносливость;	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шымықтыру Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене қаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру (негізгі қимылдар) 1. Ұзындығы 2,5-3м, ені 20 см тастай бойымен жүру. Алға қарай ұқтыла екі аяқтап секіртпесмен секіру. Қимылды ойын: «Көкпар»

			закрепить умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук, способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности, воспитывать привычку к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. Основные виды движений Эстафета «Тигра»- Ползание на ладонях и коленях между предметами, поставленными в ряд. Бросание мяча о пол и потолка. Подвижная игра «Ладони» Развивать мелкую моторику, ловкость, быстроту, соблюдать правила игры.	
--	--	--	---	--

11.15-11.45 Болты ауасын жеддету. Тапшық жұмыстары.

11.50-13.00 , құжаттармен жұмыстар.

Циклограмманы тексерген әдіскер:

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Наурыз IV-айы

Тақырыбы: «Салттар мен фольклор»
Апталық тақырыбы: «Нұр төккен гүл көктем»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: упражнять в подлезании под веревку бегом, закреплять умение координировать движения последовательно выполняя приставной шаг; закреплять умение ходить на носочках по ограниченной площади, делая короткие шаги, сохраняя непринужденную осанку; профилактика плоскостопия; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками; развивать координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве зала; Основные виды движений Игровые упр. «Не боньей мы ката»	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: егістік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру. Допты аяқ қолдап лақтыру. Қимылды ойын: «Жалаушаға дейін жет» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить выполнять толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под предмет; закреплять умение ходить и бегать в паре ритмично и легко; упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ровной осанке при ходьбе по полу; развивать быстроту реакции, координацию движений;	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту: егістік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. 30-40 секунд бойымен үздіксіз жүгіру. Келергі астына еңбектен ету. Қимылды ойын: «Маған көмектес» 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить выполнять толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под предмет; закреплять умение ходить и бегать в паре ритмично и легко; упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ровной осанке при ходьбе по полу;	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күшпен омыртқа қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру. Дене күшінің сапасын: егістік, үйлесімділік қабілеттерін дамыту (негізгі қимылдар) 1. Кетерлер арасымен допты көтеріп жүру. Бір орнына тұрып 15 см биіктен секіру. Қимылды ойын: «Бет біргенді»

Подбрасывание под верёвкой боком правым, левым боком Ходьба на носках по доске, положенной на пол. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Бег в мешках» Развивать выносливость, быстроту, ловкость	коллективизм. Основные виды движения Прыжок вверх на двух ногах с разбега 4 шагов. Ходьба и бег в колонне парами. Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно		развивать быстроту реакции, координацию движений, коллективизм. Основные виды движения Прыжок вверх на двух ногах с разбега 4 шагов. Ходьба и бег в колонне парами. Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно Подвижная игра «Цветные автомобили» Ориентировка в пространстве	
---	--	--	---	--

11.15-11.45 Беседа ауасын жолдату. Татайык жумыстары.

11.50-12.00 , кужагтармен жумыстар.

Циклограмманы тексерген диккер: Р/

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Сәуір 1-айы

Тақырыбы: «Біз еңбеккер баламыз»
 Аппалық тақырыбы: «Ақпайық гүлдеріміз»

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету.
 08.15-09.00 Таңғы жатығу.
 09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить ходить на передней части стопы по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела, профилактика плоско- стопия; упражнять в подлезание под веревку боком, закреплять умение координировать движения рук и ног; последовательно выполнять приставной шаг; развивать ловкость, быстроту; продолжать обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей Основные виды движения Ходьба на носках по доске, полужелезной на пол (ширина 15см, длина 2 метра), руки на поясе. Подлезание под	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру. Мақсаты Дене жүшінің сапасын: естілік, үйлесімділік қабілеттерін дамыту (негізгі қимылдар) 2. Бір бағытта шебер бойымен жатпасап жүру Дөңгестің астынан дөңгі домалатып өту. 10.35-11.00 Группа «Солнышко» Цель: учить согласовывать свои действия в паре при ходьбе; закреплять умение ходить на носочках по ограниченной площади, делая короткие шаги, сохраняя непринужденную осанку. профилактика плоскостопия; упражнять в подбрасывании мяча	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты Дене жүшінің сапасын дамыту: естілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамшылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 1. Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық прыжок үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Дарумендер жолындағы келергілер» 10.35-11.00 группа «Солнышко» Цель: учить согласовывать свои действия в паре при ходьбе; закреплять умение ходить на носочках по ограниченной площади, делая короткие шаги, сохраняя непринужденную осанку, профилактика	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың спорттық ойындармен жаттығулардың күнделікті орындау үрдісін дұрыс жасау тактикасын үйрету (негізгі қимылдар) 2. Бір қатармен тізеп жоғары көтеріп жүру. Құм салынған қапшықты тасынаға ақтыру. Қимылды ойын: «Дарумендерді тап»

веревку боком (высота 40 см). Ползание под верёвкой боком правым, левым боком Подвижная игра «Поешь». Умение выполнять согласованные действия в колонне.	вверх и ловля его двумя руками; развивать координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве зала; воспитывать организованность, выдержку. Основные виды движения Игровые упр. «Не боимся мы кошек» Ползание под верёвкой боком правым, левым боком Ходьба на носках по доске, положенной на пол. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Бег в мешках» Развивать выносливость, быстроту, ловкость	плоскостопия; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками; развивать координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве зала; воспитывать организованность, выдержку. Основные виды движения Ходьба пирами, соблюдение одинакового ритма шагов, движение в одном темпе. Ходьба на носках по доске, положенной на пол. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Хитрая лиса» Развивать бег преследую, ориентировку в пространстве, бег с увертыванием и ловлей	
--	---	--	--

11.15-11.45 Базовые знания жонглеру. Техники жонглирования.

11.50-12.00 , жонглирование жонглированием.

Циклограммы текстового эскиза: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Алғы: Сәуір II-атпа

Тақырыбы: «Біз ербектер баламыз»

Алғашқы тақырыбы: «Ал атасы-паша»

08.00-08.10 Балам ауасын жолдау

08.15-09.00 Тапты жаттығу

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайыналық

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жума
10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: үлгіні, выполнять различные движения в разном темпе и соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать, упражнять в равновесии, закреплять умение ходить по шнуру и мешочком на голове, сокращая правильное положение головы; упражнять в прыжках на месте с поворотами вокруг себя, совершенствовать умение прыгать. Основные виды движения Музыкально-ритмические движения (ходьба и бег под музыку) Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру. (негізгі қимылдар) 1. Бағытты өзгерте отыра жүру. Алға қарай ұмытып екі аяқпен секіртпесен секіру. Қимылды ойын: «Мен шымылқан баламын» 10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: Упражнения детей к умению прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону; продолжать развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках;	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты Дене күшінің сапасын дамыту: еңгілік, үйлесімділік қабілеттерін, шыдамдылықты шыңдау (негізгі қимылдар) 2. Белгі бойынша тоқтап жүтіру. Дыңғы жоғарыға тастыру (кағып алмай) Қимылды ойын: «Дәл түсір» 10.35-11.00 Группа «Салмышко» Цель: Упражнять выполнять различные движения в разном темпе и соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать, упражнять в равновесии, совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться;	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Күнделікті өмірге қажетті қимыл түрлерін, оларды дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру. (негізгі қимылдар)

голове (вес 400 грамм). Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Подвижная игра «Беликаны и карлики» Внимание, умение ходить широким шагом и на носках.	совершенствовать ходьбу по ленте, положенной по кругу, сохраняя равновесие. Основные виды движения Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Музыкально-ритмические движения. Ходьба на внутренней и внешней стороны стопы, бег. Катание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях (расстояние 2,5 метра). Подвижная игра «Прыжки-повернись» Умение поворачиваться прыжком.	упражнять детей в умении шагать более широким шагом с естественными движениями рук по дорожке между двумя параллельными линиями. Воспитывать доброжелательность, самостоятельность. Основные виды движения Музыкально-ритмические движения (ходьба и бег под музыку). Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Прыжки на месте с поворотами вокруг. Подвижная игра «Вертуны» Закрепить умение выполнять прыжки кругом.
--	---	---

11.15-11.45 Бөлмө ауасын желдету. Тазалик жүмыстары.

11.50-12.00 , кужаттармен жүмыстар.

Циклограмманы текшерген адискер: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы

2021-2022 оқу жылы

Айы: Сәуір III-апта

Тақырыбы: «Біз сәбәкшор баламыз»

Апталық тақырыбы: «Жәндіктер мен космекенділер әлемі»

08.00-08.10 Балаға ауасын желдету.

08.15-09.00 Тамақ жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жума
10.35-11.00 Группа «Салықашық» Цель: Умение находить свое место в колонне. Закрепить умение непрерывно отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Упражнять в ходьбе по уменьшенной площадке опоры. Развивать умение сохранять равновесие, развивать ловкость, внимание, формировать интерес к занятиям физической культурой. Основные виды движения: Построение в колонну по одному. Подскоки вверх на месте. Ходьба между двумя линиями (ширина 15см, длина 3 метра). Подвижная игра: «Найди свое место». Ориентировка в пространстве, умение быстро находить пару.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысқаға дейін тура жолдың бойымен ені 25-30см ұзындығы 2-3 жүру ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен ені 25-30см жүру ересектің көмегімен модульге биіктігі 10-15см шығуы және одан түсуге үйрету еденде жатқан лентадан арқаннан астап өту. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Еденде 10-20см қашықта 2 арқаннан тұратын жол арқылы жатқан арқаннан секіру. Қимылды ойын: «Кім жақсы сәбәкшор баламыз» ойынын ойнау. 11.35-11.00	Методикалық жұмыстар. Құжаттармен жұмыс.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың бойында балабақша туралы түсініктерін, танымдық қабілеттерін, ой-өрістерін кеңейте отырып бірлескен әрекетке қатысушылығын дамыту. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бір қалыпты жүру. Бір орында тұрып бірқалыпты секіру. Қимылды ойын: «Ормандағы аю» Қимылды ойын: 10.35-11.00 Группа «Салықашық» Цель: Упражнять детей к умению находить свое место в колонне, в парях, без присмотра, не наталкиваясь друг на друга, выполнять	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың бойында балабақша туралы түсініктерін, танымдық қабілеттерін, ой-өрістерін кеңейте отырып бірлескен әрекетке қатысушылығын дамыту. Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 2. Бір қалыпты жүгіру. Дөңгіртқы себетке лақтыру. Қимылды ойын: «Себетке жина»

	Группа «Солнышко» Цель: Учить ползать на четвереньках по скамейке, не касаясь её головой; закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направления движения мяча, развивать глазомер; развивать умение слушать объяснение педагога, следовать за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми; воспитывать выдержку, организованность. Игра: «Мыши в кладовой»		подскоки, переключать внимание от одного двигательного действия к другому. Совершенствовать ходьбу по ограниченной поверхности и прыжки с продвижением вперед, энергично отталкиваясь двумя ногами вместе. Формировать умение слушать указание педагога, воспитывать дух коллективизма. Основные виды движения Игр: упражнение «Найди своё место в колонне» Игр. зад. «Воротило» Эстафета «Прыжки» Подвижная игра «Кто сделает меньше шагов?» Скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость.	
--	--	--	---	--

11.15-11.45 Болше дуусын жолдоту. Тизилек жумыстар.

11.50-13.00 , кэржатармын жумыстар.

Циклограмманы тексерген элскер. Ал

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Ағы: Сәуір IV-апта

Тақырыбы: «Біз еңбекшір баламыз»
Апталық тақырыбы: «Еңбек бәріміз жөнбеміз»

08.00-08.10 Бөлме құрамын жолдау.

08.15-09.00 Таңғы жаттығу.

09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салтышқо» Цель: Учить выполнять подскоки одна нога вместе, ногой вперед, развивать умение выполнять подскоки ритмично, координировать движения рук и ног, продолжать закреплять умение выполнять упражнения ритмично и изменять направление и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога. Упражнять в: ползании в разном направлении, не сталкиваясь друг с другом, развивать ловкость, координационные способности и ориентировку в пространстве спортивного зала, воспитывать организованность,	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі жемісдер) 1. Бір бағытпен жүре отырып, көдергіден (жіп) аттап өту. Қимылды ойын: «Ойыншыққа жету» 10.35-11.00 Группа «Салтышқо» Цель: Учить выполнять подскоки одна нога вперед, другая назад; закрепить умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны; упражнять в ползании на четвереньках, сохраняя направление движения; развивать общую	Методикалық жұмыстар Күжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту. Балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі жемісдер) 2. Қалам бойымен дөпті қос қолмен ұстап жүріп өту Жіптің астынан еңбекшір өту (биіктігі 30-40 см) Қимылды ойын: «Сызықты баспай, көзекке жет 10.35-11.00 Группа «Салтышқо» тобы Цель: Ходьба по шнуру, положенному прямо. Ползание на четвереньках на расстоянии 6 метров. Подскоки на двух ногах.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту. Балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту (негізгі жемісдер) 3. Шенбер бойымен бағытты өзгерте отырып жүру. Еңбек тастайды үстімен еңбектеу Спорттық іс-шара: «Орындығына тез жет»

самостоятельность. Основные виды движения: Подскоки: ноги вместе, ноги врозь. Ходьба: в колонне со сменой направления. Прыжки на четвереньках в разных направлениях. Подвижная игра: «Подарки». Действовать соответственно игровому образцу.	выносливость, координацию «мелкие» способности, воспитывать позитивное мироощущение, организованность. Игра: «Подбрось - поймай», «Варята».		(ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой. Подвижная игра: «Подбрось - поймай». Упражнения в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение ориентироваться подбрасывать мяч и ловить шар.	
---	--	--	---	--

11.15-11.45 Беседа о правилах поведения. Таланты жуныстары.

11.50-12.00 , құжаттармен жуныстар.

Целеграммы тексерген әдіскер.



Дене шынықтыру пәнінің оқу қыметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Мамыр - І шілті

08.00-08.10 Бөлме ауасын желдету. 08.15-09.00 Таңғы жаттығу. 09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қыметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салынышқа» Цель: үлгіт жергичіне отталқылағы мге и сохранный напращевне днвжение мге, закреплять умение последователно менять положение ног в подоскоке; упражнять в сохранныи условнннвог равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; профилактика нарушений осанки; формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; воспитывать желание быть здоровыми, красивыми. Основные виды движения Катание мге в ворота (расстояние 2 м). Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Ходьба между двумя линиями (ширина 15см, длина 3 метра) Полноценная игра	10.00-10.25 Ересек «Көтершіне» тобы Дене шынықтыру Максаты: балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 1. Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) атып өту. Қимылды ойын: «Ойыншыққа жетун 10.35-11.00 Группа «Салынышқа» Цель: Учить выполнять подскоки одна нога вперед, другая назад; закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны; упражнять и воспитывать в четвереньках, сохранный направление движения; развивать общую выносливость, координацию -ые	Методикалық жұмыстар Құрағатармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көтершіне» тобы Дене шынықтыру Максаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 2. Кілем бойымен дпты қос қолмен ұстап жүріп өту Жіптің астынан еңбектен өту (биіктігі 30-40 см) Қимылды ойын: «Сынықты баспай, көзекке жет. 10.35-11.00 Группа «Салынышқа» тобы Цель: Ходьба по шнуру, положенному прямо. Ползание на четвереньках на расстояние 6 метров. Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопком над головой.	10.00-10.25 Ересек «Көтершіне» тобы Дене шынықтыру Максаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту (негізгі қимылдар) 3. Шөбер бойымен бағытты өперте отырып жүру. Еңіс тастайды ұстап еңбектеу. Спорттық іс-шара: «Орындағына тез жет»

«Пропости в туннель». Развивать самостоятельность, смелость	способностей, воспитывать позитивное миросознание, организованность. Игры: «Подбрось - поймай», «Ворота».		Полосочная игра «Подбрось - поймай». Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить шар.	
--	---	--	---	--

11.15-11.45 Беседа с детьми желтого. Талантливый художник.

11.50-12.00, кружки с детьми жёлтого.

Циклограмма сессии с детьми: 

«Бабочка, лягушка» Умение действовать в соответствии с игровым образом.	позитивное мироощущение, организованность. Игра: «Подбрось - поймай», «Ворота».		ноги, прозв.) с хлопками над головой. Подвижная игра «Подбрось - поймай». Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить пуру.	
--	---	--	--	--

11.15-11.45. Беседа о жизни животных. Таблица животных.

11.50-12.00, курайттармен аңымыстар.

Циклограмманы тексерген ашыкер: 

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің циклограммасы
2021-2022 оқу жылы
Айы: Мамыр ІІІ-айы

08.00-08.10 Есмере ауасын жетдету. 08.15-09.00 Тапты жаттығу. 09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық.				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Салынышқы» Цель: ұшып, қолды по- ложив, положенной по- круту, сохраняя равновесие профилактика нарушений осанки; продолжать развивать координацию работы рук и ног при подъеме на четвереньках, закреплять умение группироваться и не задеть ленту; формировать мотивацию самосовершенствоваться; воспитывать интерес к занятию, желание быть красивыми. Основные виды движения Ходьба по шнуру, положенному по-круту. Поднимание на четвереньках на расстояние 6 метров, в сочетании с подниманием под верёвку, подвешенную на	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту; сипіле, үйлесімділік қабілеттерін шыдамдылықты таныту (негізгі қимылдар) 1. Кедергілер арасымен жүру. Отырып дөңгі бәр-біріне дөңгілдету. Қимылды ойын: «Көкелеті ағаштары» 10.35-11.00 Группа «Салынышқы» Цель: Учить выполнять подскоки одна нога вперед, другая назад, закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны; упражнять в поднимании на четвереньках, сохраняя направление движения; развивать общую выносливость.	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту бағалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту. Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 2. Кілем бойымен дөңгі қос қолмен ұстап жүріп өту. Жүгіп астынан сөйбекпен өту (биіктігі 30-40 см) Қимылды ойын: «Салықты баспай, көкеміз жет. 10.35-11.00 Группа «Салынышқы» тобы Цель: Ходьба по шнуру, положенному прямо. Поднимание на четвереньках на расстояние 6 метров.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Дене күшінің сапасын дамыту; сипіле, үйлесімділік қабілеттерін шыдамдылықты таныту (негізгі қимылдар) 2. Лентамен еденде 10 см қашықтықта (сөй арасынан тұратын жолақ арқылы) жатқан арасынан сөйірі. Дөңгілер астынан сөйбекпен өту.

высоту 40 см. Подвижная игра «Бабочка, лягушка» Умение действовать в соответствии с верным образом.	координационные -ные способности; воспитывать позитивное мироощущение; организованность. Игра: «Подбрось - поймай». «Ворота».		Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой. Подвижная игра «Подбрось - поймай» Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить шар.	
--	--	--	--	--

11.15-11.45 - Беседа о лунном желтеду. Танцевал жуныстары.

11.50-12.00 - «Жуныстары» жуныстар.

Циклограммы тексерген анжар.

Виз

Дене шынықтыру пәнінің оқу қызметінің шексиздігі
2021-2022 оқу жылы
Айы: Маусым IV-апта

08.00-08.10 Бөлім ауысып жолдауы 08.15-09.00 Танып жатуы 09.00-09.10 Дене шынықтыру оқу қызметіне дайындық				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
10.35-11.00 Группа «Солмышқо» Цель: Учить выполнять подскоки ноги вместе, ноги врозь, развивать умение выполнять подскоки ритмично, координировать движения рук и ног, продолжать закреплять умение выполнять упражнения ритмично и изменять направление в изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога. Упражнения в положении в разном направлении, не сталкиваясь друг с другом, развивать ловкость, координационные способности и ориентировку в пространстве спортивного зала, воспитывать организованность, самостоятельность.	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 1. Бір бағытпен жүре отырып, кедерген (жол) аттап өту. Қимылды ойын: «Ойыншық жа жету» 10.35-11.00 Группа «Солмышқо» Цель: Учить выполнять подскоки одна нога вперед, другая назад, закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны; упражнять в положении на четвереньках, сохраняя направление движения; развивать общую выносливость.	Методикалық жұмыстар Құжаттармен жұмыс	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту Дене күшінің сапасын дамыту (негізгі қимылдар) 2. Кілем бойымен дұңғы көс қолмен ұстап жүріп өту. Жігіт астынан еңбектеп өту (биіктігі 10-40 см) Қимылды ойын: «Сынықты бәспай, көзекке жет» 10.35-11.00 Группа «Солмышқо» тобы Цель: Ходьба по шнуру, положенному прямо. Подтягивание на четвереньках на расстоянии 6 метров. Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь)	10.00-10.25 Ересек «Көгершін» тобы Дене шынықтыру Мақсаты: Денсаулығын нығайту, балалардың денесінің жалпы дайындығын жақсарту (негізгі қимылдар) 3. Шенбер бойымен бағытты көгерте отырып жүру. Екіс тастайтын ұстима еңбектеу Спорттық іс-шара: «Орындағыла тез жет»

Основные виды движений: Подскоки ноги вместе, ноги врозь. Ходьба в колонне со сменой направления. Ползание на четвереньках в разных направлениях. Подбрасывающая игра «Подбрось». Действовать соответственно игровому образу.	координационные способности; воспитывать позитивное мироощущение; организованность. Игра: «Подбрось - поймай», «Ворота».		с хлопками над головой. Подбрасывающая игра «Подбрось - поймай». Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить шар.	
---	---	--	--	--

11.15-11.45 - Беседа о жизни желтого. Тихая музыка.

11.50-13.00 - Азбука тармак жуматар.

Циклограмма техсервиса 