

Тексерілді
Әдіскер М.Б.Аманшин
«29» 02
2024-2025 ж.ж.

2024-2025 ж.ж. 02-06 Қыркүйек аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі М.Б.Аманшиннің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Мухамбетов Шамиль Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Мухамбетов Шамиль Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Каракулова Фарида Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Каракулова Фарида Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Мухамбетова Сәндігуль Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Каракулова Фарида Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Мухамбетова Сәндігуль Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль
Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Диагностика. Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол аяқ моторикасын дамытуға арналған жаттығулар	08.50 – 09.00 Диагностика. Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол аяқ моторикасын дамытуға арналған жаттығулар	08.50 – 09.00 Диагностика. Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол аяқ моторикасын дамытуға арналған жаттығулар	08.50 – 09.00 Диагностика. Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол аяқ моторикасын дамытуға арналған жаттығулар	08.50 – 09.00 Диагностика. Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол аяқ моторикасын дамытуға арналған жаттығулар

	тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол моторикасын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. 2.Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып жүру. 3.Секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқты бірге ұстап, аяққа жұмсақ жерге түсуге үйрету. 4.Лақтыру жаттығуларын орындау кезінде доп домалату траекториясын сақтауға үйрету. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол моторикасын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. 2.Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып жүру. 3.Секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқты бірге ұстап, аяққа жұмсақ жерге түсуге үйрету. 4.Лақтыру жаттығуларын орындау кезінде доп домалату траекториясын сақтауға үйрету. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол моторикасын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. 2.Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып жүру. 3.Секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқты бірге ұстап, аяққа жұмсақ жерге түсуге үйрету. 4.Лақтыру жаттығуларын орындау кезінде доп домалату траекториясын сақтауға үйрету. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол моторикасын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. 2.Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып жүру. 3.Секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқты бірге ұстап, аяққа жұмсақ жерге түсуге үйрету. 4.Лақтыру жаттығуларын орындау кезінде доп домалату траекториясын сақтауға үйрету. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Балалардың зейін тұрақтылығын анықтау. Ұсақ қол моторикасын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. 2.Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып жүру. 3.Секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқты бірге ұстап, аяққа жұмсақ жерге түсуге үйрету. 4.Лақтыру жаттығуларын орындау кезінде доп домалату траекториясын сақтауға үйрету. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.

Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 09-13 Қыркүйек аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі М.Б.Аманшынның жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Мухамбетов Шамиль Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Мухамбетов Шамиль Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Каракулова Фарид Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Каракулова Фарид Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Мухамбетова Сәндігуль Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Каракулова Фарид Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына балалардың емдік дене шынықтыруға деген қызығушылықтары туралы әңгімелеу. Мухамбетова Сәндігуль Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль
Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету тақырыбы бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету тақырыбы бойынша жоспар құру.	08.50-09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету тақырыбы бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету тақырыбы бойынша жоспар құру.	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету тақырыбы бойынша жоспар құру.

	Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену 1. Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру, еңкейту жаттығулар. 2. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусак, білек, шынтақ, иық буындарына арналған жаттығулар. 3. Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1. Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру, еңкейту жаттығулар. 2. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусак, білек, шынтақ, иық буындарына арналған жаттығулар. 3. Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар.	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1. Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру, еңкейту жаттығулар. 2. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусак, білек, шынтақ, иық буындарына арналған жаттығулар. 3. Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1. Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру, еңкейту жаттығулар. 2. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусак, білек, шынтақ, иық буындарына арналған жаттығулар. 3. Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1. Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру, еңкейту жаттығулар. 2. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусак, білек, шынтақ, иық буындарына арналған жаттығулар. 3. Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар.

	5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы,дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер *М.Б.Аманшин*
«13» 09

2024-2025 жж.

2024-2025 жж 16-20 қыркүйек аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі М.Б.Аманшиннің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадиар Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадиар Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Мухамбетов Шамиль Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадиар Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Мухамбетов Шамиль Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары туралы және жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Каракулова Фарида Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары туралы және жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Каракулова Фарида Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары туралы және жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Мухамбетова Сәндігуль Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары туралы және жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Каракулова Фарида Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары туралы және жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Мухамбетова Сәндігуль Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Ұйымдастырылған іс-әрекет бойынша тыныс жүйесін жақсартатын жаттығуларды орындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулар бойынша жоспар құру. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары. 4.Таяқпен жүру жаттығулары. 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулар бойынша жоспар құру. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары 4.Таяқпен жүру жаттығулары. 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру. 7.Сатымен жүру жаттығулары. 8.Платформа тепе-	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары бойынша жоспар құру. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары. 4.Таяқпен жүру жаттығулары. 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары бойынша жоспар құру. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары 4.Таяқпен жүру жаттығулары 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру. 7.Сатымен жүру жаттығулары 8.Платформа тепе-	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары бойынша жоспар құру. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары 4.Таяқпен жүру жаттығулары. 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру. 7.Сатымен жүру жаттығулары. 8.Платформа тепе-теңдік сақтау жаттығуларын

	7.Сатымен жүру жаттығулары. 8.Платформа тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындау. 9.Велосипетпен жүру жаттығулары	теңдік сақтау жаттығуларын орындау. 9.Велосипетпен жүру жаттығулары	7.Сатымен жүру жаттығулары. 8.Платформа тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындау. 9.Велосипетпен жүру жаттығулары	теңдік сақтау жаттығуларын орындау. 9.Велосипетпен жүру жаттығулары	орындау. 9.Велосипетпен жүру жаттығулары
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге емдік дене шынықтыру бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларының реттілігін көрсету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді емдік дене шынықтыру жаттығуларының түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер Асқар
«20» 09

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 ж.ж. 23-27 Қыркүйек аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі М.Б.Аманшиннің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Танғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру. Каракулова Фарида Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту. Каракулова Фарида Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу. Мухамбетова Сәндігуль Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру. Каракулова Фарида Битимбаева Гульдана Саттыкова Күнсұлу Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына жеңіл жаттығуларды үйден кайталауға кеңес беру. Мухамбетова Сәндігуль Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар бойынша жоспар құру. Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындыу	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру. Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындыу	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру. Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындыу	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру. Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындыу	08.50 – 09.00 Балалардың дене жаттығуларын жасауға деген қызығушылықтарын арттыру. Тақырып бойынша керекті құралдарды дайындыу
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00– 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00– 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел

	буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары. 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.	буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.	буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.	буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.	буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерімен балалардың емдік дене шынықтыруға деген қабілеттерін әңгімелеу.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді спорт зал алаңымен таныстыру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж. 30 Қыркүйек-04 Қазан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі М.Б.Аманшиннің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата – аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата – аналарына емдік дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына жеңіл жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат
Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға	08.50 – 09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған	08.50 – 09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға	08.50 – 09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған	08.50 – 09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулары

	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру ,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және түсіру.	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру ,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және түсіру.	09.00– 11.00 «Солнышко» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру ,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және түсіру.	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру ,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және түсіру.	09.00– 11.00 «Солнышко» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру ,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және түсіру.

Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерден балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал емдік дене шынықтыру екенін әңгімелеу.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді емдік дене шынықтыру жаттығуларының түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж. 07 – 11 Қазан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі М.Б.Аманжолдиннің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарид Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарид Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарид Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына жеңіл жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат
Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен	08.50 – 09.00 Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын	08.50 – 09.00 Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен	08.50 – 09.00 Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын	08.50 – 09.00 Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға

	созылуын дамытуға арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	дамытуға арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	созылуын дамытуға арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	дамытуға арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының. иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусак буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары. 6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары.	09.00-11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының. иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусак буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары. 6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының. иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусак буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары. 6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының. иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусак буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары. 6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының. иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусак буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары. 6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу.

	7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау. 8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.	8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.	7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау. 8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.	8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.	9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерден балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал емдік дене шынықтыру екенін әңгімелеу.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді емдік дене шынықтыру жаттығуларының түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 ж.ж. 14-18 Қазан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі М.Б.Аманшиннің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына жеңіл жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат
Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының	08.50 – 09.00 Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын	08.50 – 09.00 Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының	08.50 – 09.00 Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын	08.50 – 09.00 Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын

	иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	дамытуға арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	дамытуға арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	дамытуға арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.30– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Екі қолдың көмегі арқылы денені алға қарай көтеру. 2.Екі аяқ арасы ашылған қалыпта оңға және солға созылу. 3.Тізені бүгілген қалыпта алға еңкею. 4.Гимнастикалық таяқша көмегі арқылы денені көтеру жоғары. 5.Доптың көмегі арқылы алға және артқа,оңға және солға иілту.	09.00-11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Екі қолдың көмегі арқылы денені алға қарай көтеру. 2.Екі аяқ арасы ашылған қалыпта оңға және солға созылу. 3.Тізені бүгілген қалыпта алға еңкею. 4.Гимнастикалық таяқша көмегі арқылы денені көтеру жоғары. 5.Доптың көмегі арқылы алға және артқа,оңға және солға иілту. 6.Резеңке тарту арқылы денені алға көтеру.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Екі қолдың көмегі арқылы денені алға қарай көтеру. 2.Екі аяқ арасы ашылған қалыпта оңға және солға созылу. 3.Тізені бүгілген қалыпта алға еңкею. 4.Гимнастикалық таяқша көмегі арқылы денені көтеру жоғары. 5.Доптың көмегі арқылы алға және артқа,оңға және солға иілту.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Екі қолдың көмегі арқылы денені алға қарай көтеру. 2.Екі аяқ арасы ашылған қалыпта оңға және солға созылу. 3.Тізені бүгілген қалыпта алға еңкею. 4.Гимнастикалық таяқша көмегі арқылы денені көтеру жоғары. 5.Доптың көмегі арқылы алға және артқа,оңға және солға иілту. 6.Резеңке тарту арқылы денені алға көтеру.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру ,енкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және түсіру. 6.Резеңке тарту арқылы денені алға көтеру.

	6.Резеңке тарту арқылы денені алға көтеру.		6.Резеңке тарту арқылы денені алға көтеру.		
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерден балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал емдік дене шынықтыру екенін әңгімелеу.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді емдік дене шынықтыру жаттығуларының түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж. 21-25 Қазан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі М.Б.Аманшиннің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата – аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата – аналарына емдік дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына жеңіл жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат
Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуға	08.50 – 09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуға	08.50 – 09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуға	08.50 – 09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуға	08.50 – 09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуға арналған

	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың көмегі арқылы итеру. 5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6.Гимнастикалық	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың көмегі арқылы итеру. 5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6.Гимнастикалық орындық үстіне міну	09.00– 11.00 «Солнышко» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың көмегі арқылы итеру. 5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6.Гимнастикалық	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың көмегі арқылы итеру. 5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6.Гимнастикалық орындық үстіне міну	09.00– 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың көмегі арқылы итеру. 5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6.Гимнастикалық орындық үстіне міну және қайта түсу. 7.Велосипеттің көмегі

	орындық үстіне міну және қайта түсу. 7.Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.	және қайта түсу. 7.Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.	орындық үстіне міну және қайта түсу. 7.Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.	және қайта түсу. 7.Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.	арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерден балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал емдік дене шынықтыру екенін әңгімелеу.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді емдік дене шынықтыру жаттығуларының түрлерімен таныстыру.

2023-2024 ж.ж. 28 Қазан - 01 Қараша аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі М.Б.Аманшиннің жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата – аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата – аналарына емдік дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Аигуль Бекешова Ляззат	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына жеңіл жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Аигуль Бекешова Ляззат
Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету арналған

	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	арналған жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау	жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бас,қол,иық,омыртқа буындарына,шап,тізе,тобық буындарына жаттығулар жүргізу. 2.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ буындарына жұмыс жүргізу. 3.Гимнастикалық таяқшаны оң және сол қолмен алма кезек жоғары көтеру. 3.Доптың көмегі арқылы табан астында домалату. 4.Гимнастикалық таяқшаның көмегі арқылы табанда жүру,алға және артқа бомалату жаттығулар.	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бас,қол,иық,омыртқа буындарына,шап,тізе,тобық буындарына жаттығулар жүргізу. 2.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ буындарына жұмыс жүргізу. 3.Гимнастикалық таяқшаны оң және сол қолмен алма кезек жоғары көтеру. 3.Доптың көмегі арқылы табан астында домалату. 4.Гимнастикалық таяқшаның көмегі арқылы табанда жүру,алға және артқа бомалату жаттығулар. 5.Гимнастикалық орындықта екі қолдың көмегі арқылы тартылу	09.00– 11.00 «Солнышко» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бас,қол,иық,омыртқа буындарына,шап,тізе,тобық буындарына жаттығулар жүргізу. 2.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ буындарына жұмыс жүргізу. 3.Гимнастикалық таяқшаны оң және сол қолмен алма кезек жоғары көтеру. 3.Доптың көмегі арқылы табан астында домалату. 4.Гимнастикалық таяқшаның көмегі арқылы табанда жүру,алға және артқа бомалату жаттығулар.	09.00– 11.00 «Гүлдер» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бас,қол,иық,омыртқа буындарына,шап,тізе,тобық буындарына жаттығулар жүргізу. 2.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ буындарына жұмыс жүргізу. 3.Гимнастикалық таяқшаны оң және сол қолмен алма кезек жоғары көтеру. 3.Доптың көмегі арқылы табан астында домалату. 4.Гимнастикалық таяқшаның көмегі арқылы табанда жүру,алға және артқа бомалату жаттығулар. 5.Гимнастикалық орындықта екі қолдың көмегі арқылы тартылу	09.00– 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Бас,қол,иық,омыртқа буындарына,шап,тізе,тобық буындарына жаттығулар жүргізу. 2.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ буындарына жұмыс жүргізу. 3.Гимнастикалық таяқшаны оң және сол қолмен алма кезек жоғары көтеру. 3.Доптың көмегі арқылы табан астында домалату. 4.Гимнастикалық таяқшаның көмегі арқылы табанда жүру,алға және артқа бомалату жаттығулар. 5.Гимнастикалық орындықта екі қолдың көмегі арқылы тартылу жаттығулар.

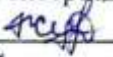
	5.Гимнастикалық орынықта екі қолдың көмегі арқылы тартылу жаттығулар. 6.Терең демді мұрын арқылы алып,ауыз арқылы қайта шығару. 7.Демді іште ұстап тұру және қайта шығару.	жаттығулар. 6.Терең демді мұрын арқылы алып,ауыз арқылы қайта шығару. 7.Демді іште ұстап тұру және қайта шығару.	5.Гимнастикалық орынықта екі қолдың көмегі арқылы тартылу жаттығулар. 6.Терең демді мұрын арқылы алып,ауыз арқылы қайта шығару. 7.Демді іште ұстап тұру және қайта шығару.	жаттығулар. 6.Терең демді мұрын арқылы алып,ауыз арқылы қайта шығару. 7.Демді іште ұстап тұру және қайта шығару.	6.Терең демді мұрын арқылы алып,ауыз арқылы қайта шығару. 7.Демді іште ұстап тұру және қайта шығару.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерімен балаларды ынтымақтастыққа тарту, көңілін көтеру туралы әңгімелеу.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерден балалардың қабылдау процесін анықтау үшін қандай жаттығулар орындауды сұрау.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге балалардың оқуға, еңбекке деген белсенділігін арттырудағы басты құрал емдік дене шынықтыру екенін әңгімелеу.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді емдік дене шынықтыру жаттығуларының түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 04 - 08 Қараша аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахитова Нурзада Нурлан Сункарбек Тулякова Алина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту. Саттыкова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру. Саттыкова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына жеңіл жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Доппен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Доппен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Доппен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Доппен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Доппен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары. 2.Допты екі қолдың көмегі арқылы жоғары көтеру және қайта түсіру. 3.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға және артқа домалату. 4.Допты аяқ астына қысу арқылы жоғары көтеру және төмен түсіру. 5.Доптың көмегі арқылы денені созу жаттығулар. 6.Қолдың көмегі арқылы теннис ракеткасын пайдалану арқылы кіші доптарды А нұсқадан, Б нұсқаға өткізу.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары. 2.Допты екі қолдың көмегі арқылы жоғары көтеру және қайта түсіру. 3.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға және артқа домалату. 4.Допты аяқ астына қысу арқылы жоғары көтеру және төмен түсіру. 5.Доптың көмегі арқылы денені созу жаттығулар. 6.Қолдың көмегі арқылы теннис ракеткасын пайдалану арқылы кіші доптарды А нұсқадан, Б нұсқаға өткізу.	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары. 2.Допты екі қолдың көмегі арқылы жоғары көтеру және қайта түсіру. 3.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға және артқа домалату. 4.Допты аяқ астына қысу арқылы жоғары көтеру және төмен түсіру. 5.Доптың көмегі арқылы денені созу жаттығулар. 6.Қолдың көмегі арқылы теннис ракеткасын пайдалану арқылы кіші доптарды А нұсқадан, Б нұсқаға өткізу. 8.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары. 2.Допты екі қолдың көмегі арқылы жоғары көтеру және қайта түсіру. 3.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға және артқа домалату. 4.Допты аяқ астына қысу арқылы жоғары көтеру және төмен түсіру. 5.Доптың көмегі арқылы денені созу жаттығулар. 6.Қолдың көмегі арқылы теннис ракеткасын пайдалану арқылы кіші доптарды	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен орындалатын жаттығулар. Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары. 2.Допты екі қолдың көмегі арқылы жоғары көтеру және қайта түсіру. 3.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға және артқа домалату. 4.Допты аяқ астына қысу арқылы жоғары көтеру және төмен түсіру. 5.Доптың көмегі арқылы денені созу жаттығулар. 6.Қолдың көмегі арқылы теннис ракеткасын пайдалану арқылы кіші доптарды

	8.Гимнастикалық төсеніште ет беттен жату арқылы, қолдың көмегімен кіші доптарды түстер арқылы ажырату.	8.Гимнастикалық төсеніште ет беттен жату арқылы, қолдың көмегімен кіші доптарды түстер арқылы ажырату.	төсеніште ет беттен жату арқылы, қолдың көмегімен кіші доптарды түстер арқылы ажырату.	А нұскадан, Б нұсқаға өткізу. 8.Гимнастикалық төсеніште ет беттен жату арқылы, қолдың көмегімен кіші доптарды түстер арқылы ажырату.	төсеніште ет беттен жату арқылы, қолдың көмегімен кіші доптарды түстер арқылы ажырату.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер 
« 08 » //

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 ж.ж. 11-15 Қараша аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар Салимжанов Алимхан «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар Салимжанов Алимхан «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарына емдік дене шынықтыру сабағының маңыздылығын түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата – аналарына балалардың өз шама-шарқында жаттығу жасауды жетілдіруді айту. Саттыкова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата – аналарына емдік дене шынықтыру сабағына қажетті құрал-жабдықтар туралы әңгімелеу. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Аигуль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарын спорт зал алаңымен таныстыру. Саттықона Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарына жеңіл жаттығуларды үйден қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Аигуль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. 2.Қойылған кедергі арасымен жүру және жүгіру жаттығулары. 3.Гимнастикалық төсеніштің үстінде денені жазу жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніштің үстінде жүру жаттығулары. 5.Қойылған кедергілер арасымен адымдап жүру. 6.Гимнастикалық төсеніш үстінен мініп қайта түсу жаттығулары.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. 2.Қойылған кедергі арасымен жүру және жүгіру жаттығулары. 3.Гимнастикалық төсеніштің үстінде денені жазу жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніштің үстінде жүру жаттығулары. 5.Қойылған кедергілер арасымен адымдап жүру. 6.Гимнастикалық төсеніш үстінен мініп қайта түсу жаттығулары.	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. 2.Қойылған кедергі арасымен жүру және жүгіру жаттығулары. 3.Гимнастикалық төсеніштің үстінде денені жазу жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніштің үстінде жүру жаттығулары. 5.Қойылған кедергілер арасымен адымдап жүру. 6.Гимнастикалық төсеніш үстінен мініп қайта түсу жаттығулары. 7.Велосипед жүргізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. 2.Қойылған кедергі арасымен жүру және жүгіру жаттығулары. 3.Гимнастикалық төсеніштің үстінде денені жазу жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніштің үстінде жүру жаттығулары. 5.Қойылған кедергілер арасымен адымдап жүру. 6.Гимнастикалық төсеніш үстінен мініп	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. 2.Қойылған кедергі арасымен жүру және жүгіру жаттығулары. 3.Гимнастикалық төсеніштің үстінде денені жазу жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніштің үстінде жүру жаттығулары. 5.Қойылған кедергілер арасымен адымдап жүру. 6.Гимнастикалық төсеніш үстінен мініп қайта түсу жаттығулары. 7.Велосипед жүргізу

	7.Велосипед жүргізу жаттығулары.	7.Велосипед жүргізу жаттығулары.	жаттығулары.	қайта түсу жаттығулары. 7.Велосипед жүргізу жаттығулары.	жаттығулары.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко » тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 18-22 Қараша аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабakov Музаффар Салимжанов Алимхан «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабakov Музаффар Салимжанов Алимхан «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарға аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнуp	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнуp

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Орындықта орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Орындықта орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Орындықта орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Орындықта орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Орындықта орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде карама-қарсы доппен жаттығулар. 5.Гимнастикалық таяқшаны қолдың	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде карама-қарсы доппен жаттығулар. 5.Гимнастикалық таяқшаны қолдың көмегі	9.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде карама- қарсы доппен жаттығулар. 5.Гимнастикалық таяқшаны қолдың көмегі	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде карама- қарсы доппен жаттығулар. 5.Гимнастикалық таяқшаны қолдың көмегі айналдыру.	9.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде карама- қарсы доппен жаттығулар. 5.Гимнастикалық таяқшаны қолдың көмегі

	көмегі арқылы көтеру және айналдыру. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта аяқ саусақтары арқылы мата жинау. 8.Орындықта отырған қалыпта екі аяқтың ккмегімен допты себетке салу. 9.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	арқылы көтеру және айналдыру. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта аяқ саусақтары арқылы мата жинау. 8.Орындықта отырған қалыпта екі аяқтың ккмегімен допты себетке салу. 9.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	арқылы көтеру және айналдыру. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта аяқ саусақтары арқылы мата жинау. 8.Орындықта отырған қалыпта екі аяқтың ккмегімен допты себетке салу. 9.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта аяқ саусақтары арқылы мата жинау. 8.Орындықта отырған қалыпта екі аяқтың ккмегімен допты себетке салу. 9.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	арқылы көтеру және айналдыру. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта аяқ саусақтары арқылы мата жинау. 8.Орындықта отырған қалыпта екі аяқтың ккмегімен допты себетке салу. 9.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко » тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 ж.ж. 25-29 Қараша аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарға аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиуллина Айнур	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиуллина Айнур

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
---	---	---	---	---	---

Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 5.Гимнастикалық орындық үстінде	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 5.Гимнастикалық орындық үстінде	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 5.Гимнастикалық орындық үстінде карама-	9.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 5.Гимнастикалық орындық үстінде карама-	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Төпе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 5.Гимнастикалық орындық үстінде карама-
--------------------------------------	--	--	--	---	--

	қарама-қарсы доппен жаттығулар. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта ризина тарту жаттығулар. 8.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	қарама-қарсы доппен жаттығулар. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта ризина тарту жаттығулар. 8.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	қарсы доппен жаттығулар. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта ризина тарту жаттығулар. 8.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта ризина тарту жаттығулар. 8.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	қарсы доппен жаттығулар. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта ризина тарту жаттығулар. 8.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 02 - 06 Желтоқсан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарға аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнура	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнура

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Екі қолға допты ұстай отырып жоғары көтеру арқылы аяқ ұшымен жүру. 3.Екі қолға допты ұстай отырып аяқ өкшесімен жүру. 4.Екі допты ұстай отырып тізеге тигізу арқылы жүру. 5.Жәй жүгіру,кедергі арасымен жүгіру. 6.Еденге отырған калыпта алға қарай	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Екі қолға допты ұстай отырып жоғары көтеру арқылы аяқ ұшымен жүру. 3.Екі қолға допты ұстай отырып аяқ өкшесімен жүру. 4.Екі допты ұстай отырып тізеге тигізу арқылы жүру. 5.Жәй жүгіру,кедергі арасымен жүгіру. 6.Еденге отырған калыпта алға қарай	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Екі қолға допты ұстай отырып жоғары көтеру арқылы аяқ ұшымен жүру. 3.Екі қолға допты ұстай отырып аяқ өкшесімен жүру. 4.Екі допты ұстай отырып тізеге тигізу арқылы жүру. 5.Жәй жүгіру,кедергі арасымен жүгіру. 6.Еденге отырған калыпта алға қарай	09.00 – 11.25 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Екі қолға допты ұстай отырып жоғары көтеру арқылы аяқ ұшымен жүру. 3.Екі қолға допты ұстай отырып аяқ өкшесімен жүру. 4.Екі допты ұстай отырып тізеге тигізу арқылы жүру. 5.Жәй жүгіру,кедергі арасымен жүгіру. 6.Еденге отырған калыпта алға қарай жылжу.	9.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап жүру жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Екі қолға допты ұстай отырып жоғары көтеру арқылы аяқ ұшымен жүру. 3.Екі қолға допты ұстай отырып аяқ өкшесімен жүру. 4.Екі допты ұстай отырып тізеге тигізу арқылы жүру. 5.Жәй жүгіру,кедергі арасымен жүгіру. 6.Еденге отырған калыпта алға қарай

	жылжу. 7.Доңгелекше ортасынан өту. 8.Тепе-теңдік сақтау арқылы орындық үстінен өту.	жылжу. 7.Доңгелекше ортасынан өту. 8.Тепе-теңдік сақтау арқылы орындық үстінен өту.	жылжу. 7.Доңгелекше ортасынан өту. 8.Тепе-теңдік сақтау арқылы орындық үстінен өту.	7.Доңгелекше ортасынан өту. 8.Тепе-теңдік сақтау арқылы орындық үстінен өту.	жылжу. 7.Доңгелекше ортасынан өту. 8.Тепе-теңдік сақтау арқылы орындық үстінен өту.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер Асқар
« 06 » 12

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 ж.ж. 09 - 13 Желтоқсан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарға аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Бел айналдыпғыштан аттап өту арқылы допты қоя және сыртқа шығару. 5.Қойылған кедергі үстінен аттап өту.	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Бел айналдыпғыштан аттап өту арқылы допты қоя және сыртқа шығару. 5.Қойылған кедергі үстінен аттап өту.	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Бел айналдыпғыштан аттап өту арқылы допты қоя және сыртқа шығару. 5.Қойылған кедергі үстінен аттап өту.	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Бел айналдыпғыштан аттап өту арқылы допты қоя және сыртқа шығару. 5.Қойылған кедергі үстінен аттап өту.	9.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Бел айналдыпғыштан аттап өту арқылы допты қоя және сыртқа шығару. 5.Қойылған кедергі үстінен аттап өту.

Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың кимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер Ж.С.Сығай
« 13 » 12
2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 17 - 20 Желтоқсан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу		08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс		08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарға аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық		08.50 – 09.00 Доппен жасалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Доппен жасалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Доппен жасалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Доппен жасалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу		09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен жасалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға домалатып жүргізу. 5.Допты екі қолдың көмегі арқылы кедергі арасымен жүргізу. 6.Допты түстер арқылы бөлу. 7.Допты ракетка арқылы жинақтау.	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы. Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен жасалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға домалатып жүргізу. 5.Допты екі қолдың көмегі арқылы кедергі арасымен жүргізу. 6.Допты түстер арқылы бөлу. 7.Допты ракетка арқылы жинақтау.	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен жасалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға домалатып жүргізу. 5.Допты екі қолдың көмегі арқылы кедергі арасымен жүргізу. 6.Допты түстер арқылы бөлу. 7.Допты ракетка арқылы жинақтау.	9.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен жасалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға домалатып жүргізу. 5.Допты екі қолдың көмегі арқылы кедергі арасымен жүргізу. 6.Допты түстер арқылы бөлу. 7.Допты ракетка арқылы жинақтау.

Жеке жұмыс		11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес		11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы. Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер *Р.Сейді*
«10» 12

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 23 - 27 Желтоқсан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.30 Айғали Рамазан Базарбай Шадиар Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.30 Айғали Рамазан Базарбай Шадиар Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.30 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.30 Айғали Рамазан Базарбай Шадиар Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.30 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарға аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы жүргізу. 5.Допты екі қолың көмегі арқылы кедергі арасымен жүргізу. 6.Төсеніште жатқан қалыпта оң қолмен алу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы жүргізу. 5.Допты екі қолың көмегі арқылы кедергі арасымен жүргізу. 6.Төсеніште жатқан қалыпта оң қолмен алу	9.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы жүргізу. 5.Допты екі қолың көмегі арқылы кедергі арасымен жүргізу. 6.Төсеніште жатқан қалыпта оң қолмен алу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы жүргізу. 5.Допты екі қолың көмегі арқылы кедергі арасымен жүргізу. 6.Төсеніште жатқан қалыпта оң қолмен алу өткізу.	9.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы жүргізу. 5.Допты екі қолың көмегі арқылы кедергі арасымен жүргізу. 6.Төсеніште жатқан қалыпта оң қолмен алу

	арқылы келесі бағытқа өткізу. 7.Төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта, қолдың көмегімен түстерге бөлу доптарды.	арқылы келесі бағытқа өткізу. 7.Төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта, қолдың көмегімен түстерге бөлу доптарды.	арқылы келесі бағытқа өткізу. 7.Төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта, қолдың көмегімен түстерге бөлу доптарды.	7.Төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта, қолдың көмегімен түстерге бөлу доптарды.	арқылы келесі бағытқа өткізу. 7.Төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта, қолдың көмегімен түстерге бөлу доптарды.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко » тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер т.с.б.
« 27 » 12

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 30 Желтоқсан-05 Қаңтар аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі 30.12	Сейсенбі 31.12	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма 05.01
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.			08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарға аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем			08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Диагностика Бөрене үстімен тепе- теңдік сақтап жүру және еңбектеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Диагностика Бөрене үстімен тепе- теңдік сақтап жүру және еңбектеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.			08.50 – 09.00 Диагностика Бөрене үстімен тепе- теңдік сақтап жүру және еңбектеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Диагностика. Бөрене үстімен тепе- теңдік сақтап жүру және еңбектеу жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Бөрене үстімен адымдап алға қарай жүру 5.Бөрене үстімен оң	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Диагностика Бөрене үстімен тепе- теңдік сақтап жүру және еңбектеу жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Бөрене үстімен адымдап алға қарай жүру 5.Бөрене үстімен оң			09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Диагностика Бөрене үстімен тепе- теңдік сақтап жүру және еңбектеу жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніш үстімен жәй жүріс. 2.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 3.Жәй жүгіріс,кедергі арасымен жүгіру жаттығулар. 4.Бөрене үстімен адымдап алға қарай жүру 5.Бөрене үстімен оң

	және сол қанатпен жүру жаттығулар 6.Бөрене үстімен кедергі арасымен адымдап жүру 7.Бөрене үстінде отырған қалыпта допты қарама-қарсы доамалату. 8.Бөрене үстінде екі қолдың көмегі арқылы тартылу. 9.Дөңгелекше ортасынан еңбектеп өту.	жаттығулар 6.Бөрене үстімен кедергі арасымен адымдап жүру 7.Бөрене үстінде отырған қалыпта допты қарама-қарсы доамалату. 8.Бөрене үстінде екі қолдың көмегі арқылы тартылу. 9.Дөңгелекше ортасынан еңбектеп өту.			жаттығулар 6.Бөрене үстімен кедергі арасымен адымдап жүру 7.Бөрене үстінде отырған қалыпта допты қарама-қарсы доамалату. 8.Бөрене үстінде екі қолдың көмегі арқылы тартылу. 9.Дөңгелекше ортасынан еңбектеп өту.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы			11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.45 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы,дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.45 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.			11.30-11.45 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер Асқар
« 05 » 01

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 06-10 Қаңтар аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі 07.01.	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Акберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.		08.20 – 08.40 Бахит Нұрзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Акберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нұрзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарид Шопанова Куркем		08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарид Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Орындықта орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.		08.50 – 09.00 Орындықта орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Орындықта орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Орындықта орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде қарама-қарсы доппен жаттығулар. 5.Гимнастикалық		09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде қарама-қарсы доппен жаттығулар. 5.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде карама- қарсы доппен жаттығулар. 5.Гимнастикалық таяқшаны қолдың көмегі	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықта орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,өкшесімен жүру жаттығулар. 2.Гимнастикалық орындық үстімен алға және артқа жүру жаттығулар. 3.Гимнастикалық орындық үстінде кедергі арасымен адымдап оңға және солға жүру жаттығулар. 4.Гимнастикалық орындық үстінде карама- қарсы доппен жаттығулар. 5.Гимнастикалық

	таяқшаны қолдың көмегі арқылы көтеру және айналдыру. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта аяқ саусақтары арқылы мата жинау. 8.Орындықта отырған қалыпта екі аяқтың ккмегімен допты себетке салу. 9.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.		таяқшаны қолдың көмегі арқылы көтеру және айналдыру. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта аяқ саусақтары арқылы мата жинау. 8.Орындықта отырған қалыпта екі аяқтың ккмегімен допты себетке салу. 9.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	арқылы көтеру және айналдыру. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта аяқ саусақтары арқылы мата жинау. 8.Орындықта отырған қалыпта екі аяқтың ккмегімен допты себетке салу. 9.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.	таяқшаны қолдың көмегі арқылы көтеру және айналдыру. 6.Гимнастикалық орындық үстінде етбеттен жатқан қалыпта қолдың көмегімен тартылу жаттығулар. 7.Гимнастикалық орындық үстінде отырған қалыпта аяқ саусақтары арқылы мата жинау. 8.Орындықта отырған қалыпта екі аяқтың ккмегімен допты себетке салу. 9.Гимнастикалық таяқша және доптың көмегімен алақанда және табанда домалату жаттығулар.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы		11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.		11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

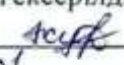
2024-2025 ж.ж.

2024-2025 ж.ж. 13-17 Қаңтар аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық арқанды ұстау арқылы	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық арқанды ұстау арқылы тепе-теңдік сақтау.	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық арқанды ұстау арқылы

	арқанды ұстау арқылы тепе-теңдік сақтау.	арқанды ұстау арқылы тепе-теңдік сақтау.	тепе-теңдік сақтау.		тепе-теңдік сақтау.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың кимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

Тексерілді
Әдіскер 
« 14 » 01

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 20-24 Қаңтар аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиуллина Айнур	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиуллина Айнур

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Еңбектеу арқылы білтенің астынан өту. 5.Гимнастикалық қабырға аяқ және	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Еңбектеу арқылы білтенің астынан өту. 5.Гимнастикалық қабырға аяқ және	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Еңбектеу арқылы білтенің астынан өту. 5.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Еңбектеу арқылы білтенің астынан өту. 5.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және доға,білте таяқтың астынан өту жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Еңбектеу арқылы білтенің астынан өту. 5.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы

	қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 6.Гиманстикалық арқанды ұстау арқылы тепе-теңдік сақтау.	қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 6.Гиманстикалық арқанды ұстау арқылы тепе-теңдік сақтау.	жоғары көтерілу және қайта түсу. 6.Гиманстикалық арқанды ұстау арқылы тепе-теңдік сақтау.	6.Гиманстикалық арқанды ұстау арқылы тепе-теңдік сақтау.	жоғары көтерілу және қайта түсу. 6.Гиманстикалық арқанды ұстау арқылы тепе-теңдік сақтау.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 27-31 Қаңтар аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Қойылған кедергі арасымен допты жүргізу. 2.Кедергі арасымен жүру арқылы себетке допты тастау. 3. Кедергі арасымен жүру арқылы А белгіден Б белгіге өткізу. 4. Нысанаға допты тигізу.	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Қойылған кедергі арасымен допты жүргізу. 2.Кедергі арасымен жүру арқылы себетке допты тастау. 3. Кедергі арасымен жүру арқылы А белгіден Б белгіге өткізу. 4. Нысанаға допты тигізу.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Қойылған кедергі арасымен допты жүргізу. 2.Кедергі арасымен жүру арқылы себетке допты тастау. 3. Кедергі арасымен жүру арқылы А белгіден Б белгіге өткізу. 4. Нысанаға допты тигізу.	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Қойылған кедергі арасымен допты жүргізу. 2.Кедергі арасымен жүру арқылы себетке допты тастау. 3. Кедергі арасымен жүру арқылы А белгіден Б белгіге өткізу. 4. Нысанаға допты тигізу.	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Қойылған кедергі арасымен допты жүргізу. 2.Кедергі арасымен жүру арқылы себетке допты тастау. 3. Кедергі арасымен жүру арқылы А белгіден Б белгіге өткізу. 4. Нысанаға допты тигізу.

Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 03-07 Ақпан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Аигуль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Аигуль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,екі қол жоғары көтеріп алға жүру. 2.Екі қолды белге ұстай,өкшемен жүру. 3. Төсеніш үстінен жүру жаттығулары. 4. Кедергі арасымен жүру. 5.Алға секіру арқылы бел айналдырғышқа өту. 6.Алға секіру арқылы допты кедергі арасынан өткізу,қайта қою.	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,екі қол жоғары көтеріп алға жүру. 2.Екі қолды белге ұстай,өкшемен жүру. 3. Төсеніш үстінен жүру жаттығулары. 4. Кедергі арасымен жүру. 5. Алға секіру арқылы бел айналдырғышқа өту. 6.Алға секіру арқылы допты кедергі арасынан өткізу,қайта қою.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,екі қол жоғары көтеріп алға жүру. 2.Екі қолды белге ұстай,өкшемен жүру. 3. Төсеніш үстінен жүру жаттығулары. 4. Кедергі арасымен жүру. 5. Алға секіру арқылы бел айналдырғышқа өту. 6.Алға секіру арқылы допты кедергі арасынан өткізу,қайта қою.	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,екі қол жоғары көтеріп алға жүру. 2.Екі қолды белге ұстай,өкшемен жүру. 3. Төсеніш үстінен жүру жаттығулары. 4. Кедергі арасымен жүру. 5. Алға секіру арқылы бел айналдырғышқа өту. 6.Алға секіру арқылы допты кедергі арасынан өткізу,қайта қою.	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,екі қол жоғары көтеріп алға жүру. 2.Екі қолды белге ұстай,өкшемен жүру. 3. Төсеніш үстінен жүру жаттығулары. 4. Кедергі арасымен жүру. 5. Алға секіру арқылы бел айналдырғышқа өту. 6.Алға секіру арқылы допты кедергі арасынан өткізу,қайта қою.

Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 10-14 Ақпан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,екі қол жоғары көтеріп алға жүру. 2.Екі қолды белге ұстай,өкшемен жүру. 3. Көлбеу қойылған тақтайшаны табанды толық басып жүру. 4. Көлбеу қойылған тақтай үстінен кедергі үстіннен аттап өту жаттығулар. 5.Көлбеу қойылған тақтай үстінен еңбектеп жүріп өту.	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,екі қол жоғары көтеріп алға жүру. 2.Екі қолды белге ұстай,өкшемен жүру. 3. Көлбеу қойылған тақтайшаны табанды толық басып жүру. 4. Көлбеу қойылған тақтай үстінен кедергі үстіннен аттап өту жаттығулар. 5.Көлбеу қойылған тақтай үстінен еңбектеп жүріп өту.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және доға,бірте таяқтың астынан өту жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Еңбектеу арқылы білтенің астынан өту. 5.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,екі қол жоғары көтеріп алға жүру. 2.Екі қолды белге ұстай,өкшемен жүру. 3. Көлбеу қойылған тақтайшаны табанды толық басып жүру. 4. Көлбеу қойылған тақтай үстінен кедергі үстіннен аттап өту жаттығулар. 5.Көлбеу қойылған тақтай үстінен еңбектеп жүріп өту.	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ ұшымен,екі қол жоғары көтеріп алға жүру. 2.Екі қолды белге ұстай,өкшемен жүру. 3. Көлбеу қойылған тақтайшаны табанды толық басып жүру. 4. Көлбеу қойылған тақтай үстінен кедергі үстіннен аттап өту жаттығулар. 5.Көлбеу қойылған тақтай үстінен еңбектеп жүріп өту.

			қайта түсу.		
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 17-21 Ақпан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұнқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұнқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнура	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнура

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық	9.30 – 09.55 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Гимнастикалық төсеніште жатып орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық

	таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару.	таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару.	таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару.	көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару.	таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың кимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 24-28 Ақпан аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнура	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнура

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық арқанды ұстау арқылы	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық арқанды ұстау арқылы	9.30 – 09.55 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық арқанды ұстау арқылы	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық арқанды ұстау арқылы	09.30 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніш үстінде тізерлеп жүру. 2.Гимнастикалық төсеніш үстінде екі қол және аяқты тіреу арқылы алға еңбектеу. 3.Гимнастикалық кедергі арасымен еңбектей жүру арқылы өту. 4.Гимнастикалық қабырға аяқ және қолдың көмегі арқылы жоғары көтерілу және қайта түсу. 5.Гимнастикалық арқанды ұстау арқылы

	тепе-теңдік сақтау.	тепе-теңдік сақтау.			
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың кимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж. 03-07 Наурыз аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нұрзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нұрзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарид Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарид Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиуллина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Конысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарид Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиуллина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Орындықпен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Орындықпен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Орындықпен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Орындықпен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Орындықпен орындалатын жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықпен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен. 2.Жүгіру жаттығулары жәй жүгіріс, кедергі арасымен жүгіріс. 3.Орындық үстінде отырған қалыпта бас, мойын, нық, шынтақ, білек буындарына жаттығулар. 4.Орындық үстінде отырған қалыпта таяқшалармен жаттығулар. 5.Орындық үстінде отырған қалыпта қыстырғыш жинақтау	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықпен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен. 2.Жүгіру жаттығулары жәй жүгіріс, кедергі арасымен жүгіріс. 3.Орындық үстінде отырған қалыпта бас, мойын, нық, шынтақ, білек буындарына жаттығулар. 4.Орындық үстінде отырған қалыпта таяқшалармен жаттығулар. 5.Орындық үстінде отырған қалыпта қыстырғыш жинақтау және қайта орналастыру.	9.30 – 09.55 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықпен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен. 2.Жүгіру жаттығулары жәй жүгіріс, кедергі арасымен жүгіріс. 3.Орындық үстінде отырған қалыпта бас, мойын, нық, шынтақ, білек буындарына жаттығулар. 4.Орындық үстінде отырған қалыпта таяқшалармен жаттығулар. 5.Орындық үстінде отырған қалыпта қыстырғыш жинақтау және қайта орналастыру. 6.Орындық үстінде жүру жаттығулары.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Орындықпен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен. 2.Жүгіру жаттығулары жәй жүгіріс, кедергі арасымен жүгіріс. 3.Орындық үстінде отырған қалыпта бас, мойын, нық, шынтақ, білек буындарына жаттығулар. 4.Орындық үстінде отырған қалыпта таяқшалармен жаттығулар. 5.Орындық үстінде отырған қалыпта қыстырғыш жинақтау және қайта орналастыру.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру : Орындықпен орындалатын жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен. 2.Жүгіру жаттығулары жәй жүгіріс, кедергі арасымен жүгіріс. 3.Орындық үстінде отырған қалыпта бас, мойын, нық, шынтақ, білек буындарына жаттығулар. 4.Орындық үстінде отырған қалыпта таяқшалармен жаттығулар. 5.Орындық үстінде отырған қалыпта қыстырғыш жинақтау және қайта орналастыру.

	және қайта орналастыру. 6.Орындық үстінде жүру жаттығулары. 7.Демді қалыпқа келтіру жаттығулары.	6.Орындық үстінде жүру жаттығулары. 7.Демді қалыпқа келтіру жаттығулары.	7.Демді қалыпқа келтіру жаттығулары.	6.Орындық үстінде жүру жаттығулары. 7.Демді қалыпқа келтіру жаттығулары.	6.Орындық үстінде жүру жаттығулары. 7.Демді қалыпқа келтіру жаттығулары.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 10-14 Наурыз аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.35 – 09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35-09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік сақтау жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен жүру жаттығулары.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 2.Бас,мойын,иық,шынтак ,білек,саусак буындарына арналған жаттығулар. 3.Орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүру. 4.Тепе-теңдік сақтап отыру және ет беттен жатқан қалыпта денені ұстау. 5.Фитбол добының үстінде тепе теңдік сақтау.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік сақтау жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен жүру жаттығулары.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 2.Бас,мойын,иық,шынтак ,білек,саусак буындарына арналған жаттығулар. 3.Орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүру. 4.Тепе-теңдік сақтап отыру және ет беттен жатқан қалыпта денені ұстау. 5.Фитбол добының үстінде тепе теңдік сақтау.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік сақтау жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен жүру жаттығулары.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 2.Бас,мойын,иық,шынтак ,білек,саусак буындарына арналған жаттығулар. 3.Орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүру. 4.Тепе-теңдік сақтап отыру және ет беттен жатқан қалыпта денені ұстау. 5.Фитбол добының үстінде тепе теңдік сақтау.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік сақтау жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен жүру жаттығулары.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 2.Бас,мойын,иық,шынтак ,білек,саусак буындарына арналған жаттығулар. 3.Орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүру. 4.Тепе-теңдік сақтап отыру және ет беттен жатқан қалыпта денені ұстау. 5.Фитбол добының үстінде тепе теңдік сақтау.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдік сақтау жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары аяқ ұшымен және өкшемен жүру жаттығулары.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 2.Бас,мойын,иық,шынтак ,білек,саусак буындарына арналған жаттығулар. 3.Орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүру. 4.Тепе-теңдік сақтап отыру және ет беттен жатқан қалыпта денені ұстау. 5.Фитбол добының үстінде тепе теңдік сақтау.

Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 17-21 Наурыз аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Қонысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Қаракулова Фарида Шопанова Қуркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Қонысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Қаракулова Фарида Шопанова Қуркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Қонысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Қаракулова Фарида Шопанова Қуркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.35 – 09.00 Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35-09.00 Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.35 – 09.00 Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары.Аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. Алға және артқа жүру жаттығулар. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 3.Көлденең қойылған арқан үстімен оңға және солға жүру жаттығулары. 4.Көлденең қойылған арқан үстінде аяқты айқастырып жүру жаттығулары.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары.Аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. Алға және артқа жүру жаттығулар. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 3.Көлденең қойылған арқан үстімен оңға және солға жүру жаттығулары. 4.Көлденең қойылған арқан үстінде аяқты айқастырып жүру жаттығулары.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары.Аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. Алға және артқа жүру жаттығулар. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 3.Көлденең қойылған арқан үстімен оңға және солға жүру жаттығулары. 4.Көлденең қойылған арқан үстінде аяқты айқастырып жүру жаттығулары.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары.Аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. Алға және артқа жүру жаттығулар. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 3.Көлденең қойылған арқан үстімен оңға және солға жүру жаттығулары. 4.Көлденең қойылған арқан үстінде аяқты айқастырып жүру жаттығулары. 5.Көлденең қойылған	9.30 – 09.55 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Көлденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстімен жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары.Аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары. Алға және артқа жүру жаттығулар. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулар. 3.Көлденең қойылған арқан үстімен оңға және солға жүру жаттығулары. 4.Көлденең қойылған арқан үстінде аяқты айқастырып жүру жаттығулары.

	5.Көлденең қойылған гимнастикалық таяқша үстінен екі аяқпен басып жүру жаттығулары. 6.Орындық үстінде отырған қалыпта табанға доппен,таяқшамен массаж жасау.	5.Көлденең қойылған гимнастикалық таяқша үстінен екі аяқпен басып жүру жаттығулары. 6.Орындық үстінде отырған қалыпта табанға доппен,таяқшамен массаж жасау.	5.Көлденең қойылған гимнастикалық таяқша үстінен екі аяқпен басып жүру жаттығулары. 6.Орындық үстінде отырған қалыпта табанға доппен,таяқшамен массаж жасау.	гимнастикалық таяқша үстінен екі аяқпен басып жүру жаттығулары. 6.Орындық үстінде отырған қалыпта табанға доппен,таяқшамен массаж жасау.	5.Көлденең қойылған гимнастикалық таяқша үстінен екі аяқпен басып жүру жаттығулары. 6.Орындық үстінде отырған қалыпта табанға доппен,таяқшамен массаж жасау.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы,дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың кимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 ж.ж. 24-28 Наурыз аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Қаракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Қаракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Аигуль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнуp	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Қаракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Аигуль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнуp

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Кедергілер арасынан жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Кедергілер арасынан жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Кедергілер арасынан жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Кедергілер арасынан жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Кедергілер арасынан жүру жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасынан жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулары. 3.Кедергі арасымен адымдап аттап жүру жаттығулары. 4.Кедергі арасымен жүру арқылы берілген тапсырманы орындау. 5.Велосипед жүргізу арқылы кедергі арасынан өту. 6.Демді қалыпқа келтіру жаттығулар.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасынан жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулары. 3.Кедергі арасымен адымдап аттап жүру жаттығулары. 4.Кедергі арасымен жүру арқылы берілген тапсырманы орындау. 5.Велосипед жүргізу арқылы кедергі арасынан өту. 6.Демді қалыпқа келтіру жаттығулар.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасынан жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулары. 3.Кедергі арасымен адымдап аттап жүру жаттығулары. 4.Кедергі арасымен жүру арқылы берілген тапсырманы орындау. 5.Велосипед жүргізу арқылы кедергі арасынан өту. 6.Демді қалыпқа келтіру жаттығулар.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасынан жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулары. 3.Кедергі арасымен адымдап аттап жүру жаттығулары. 4.Кедергі арасымен жүру арқылы берілген тапсырманы орындау. 5.Велосипед жүргізу арқылы кедергі арасынан өту. 6.Демді қалыпқа келтіру жаттығулар.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Кедергілер арасынан жүру жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Коврик үстінде жүру жаттығулары. 2.Кедергі арасымен жүру жаттығулары. 3.Кедергі арасымен адымдап аттап жүру жаттығулары. 4.Кедергі арасымен жүру арқылы берілген тапсырманы орындау. 5.Велосипед жүргізу арқылы кедергі арасынан өту. 6.Демді қалыпқа келтіру жаттығулар.

Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 31 наурыз-04 Сәуір аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нұрзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нұрзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнуp	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнуp

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел

	буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы,дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж. 07-11 Сәуір аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Қонысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Қарақұлова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Қонысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Қарақұлова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Қонысбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Қарақұлова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары 4.Таяқпен жүру жаттығулары. 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру. 7.Сатымен жүру жаттығулары. 8.Платформа тепе-теңдік	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары 4.Таяқпен жүру жаттығулары. 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру. 7.Сатымен жүру жаттығулары. 8.Платформа тепе-теңдік	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары 4.Таяқпен жүру жаттығулары. 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру. 7.Сатымен жүру жаттығулары. 8.Платформа тепе-теңдік	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары 4.Таяқпен жүру жаттығулары. 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру. 7.Сатымен жүру жаттығулары. 8.Платформа тепе-теңдік	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Төсеніште жатып жүруді имитация жасай отырып орындау. 2.Екі аяқ пен тұру және аяқ ұшымен,өкшемен жүру. 3.Іздік жолдармен жүру жаттығулары 4.Таяқпен жүру жаттығулары. 5.Арқан үстінде жаттығуды орындау. 6.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру. 7.Сатымен жүру жаттығулары. 8.Платформа тепе-теңдік

	сақтау жаттығуларын орындау. 9.Вилосипетпен жүру жаттығулары	сақтау жаттығуларын орындау. 9.Вилосипетпен жүру жаттығулары	сақтау жаттығуларын орындау. 9.Вилосипетпен жүру жаттығулары	сақтау жаттығуларын орындау. 9.Вилосипетпен жүру жаттығулары	сақтау жаттығуларын орындау. 9.Вилосипетпен жүру жаттығулары
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж. 14-18 Сәуір аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнура	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнура

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,иық буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық

	таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары. 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.	таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары. 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.	таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары. 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.	таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары. 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.	таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел буындарына арналған жаттығулар. 4. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар. 5. Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып, қайта шығару. 6. Гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып саусақ және буындарға жаттығу. 7. Доптың көмегі арқылы түске бөлу жаттығулары. 8. Кубиктерді дұрыс орналастыру.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 21-25 Сәуір аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нұрзада Нурлан Сұнкарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нұрзада Нурлан Сұнкарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру, еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру, еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру, еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру, еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және қайта түсіру.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды оңға және солға бұру, еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта басымызды толық айналдыру. 3.Гимнастикалық төсеніште ет бетімен жатқан қалыпта басты жоғары көтеру және

	қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан калыпта басты жоғары көтеру және түсіру.	қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан калыпта басты жоғары көтеру және түсіру.	қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан калыпта басты жоғары көтеру және түсіру.	4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан калыпта басты жоғары көтеру және түсіру.	қайта түсіру. 4.Гимнастикалық орындық үстінде жатқан калыпта басты жоғары көтеру және түсіру.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж. 28 Сәуір – 02 Мамыр аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі 01.05	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.		08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур		08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.		08.50 – 09.00 Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусак буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары.	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусак буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусак буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары.		09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусак буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары.

	6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау. 8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.	6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау. 8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.	6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау. 8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.		6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау. 8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы		11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы,дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың кимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.		11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың кимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.

2024-2025 ж.ж.

2024-2025 жж. 05 мамыр – 08 Мамыр аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н.Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі 07.05	Бейсенбі	Жұма 09.05
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.		08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім		08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.		08.50 – 09.00 Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусақ буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусақ буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу		09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Саусақ буындарына жұмыс жүргізу. 2.Білек буындарын айналдыру жаттығулар. 3.Шынтақ буындарын айналдыру жаттығулары. 4.Иық және толық буындарына арналған жаттығулар. 5.Оң және сол қолды толық жазу жаттығулары. 6.Оң және сол қолға күш	

	жаттығулары. 6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау. 8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.	жаттығулары. 6.Оң және сол қолға күш түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау. 8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.		түсіру жаттығулары. 7.Доптарды келесі бағытқа қолдың көмегі арқылы жинау. 8.Арқанды қолдың көмегі арқылы жинау және қайта жазу. 9.Бел айналдырғышты қолдың көмегі арқылы домалату.	
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы		11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.		11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.	

2024-2025 жж. 12–16 Мамыр аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айғали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жаттығулардың реттілігін түсіндіру. Саттықова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изғалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнур

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың	09.00 – 11.00 «Гүлдер » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың көмегі арқылы итеру.	9.00 – 11.00 «Солнышко » тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Аяқ бұлшық еттерін толық оңға және солға айналдыру. 2.Аяқ бұлшық еттерін алға созу және қайта жинау жаттығулар. 3.Етбеттен жатқан қалыпта аяқ бұлшық етін босату. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта допты аяқтың

	көмегі арқылы итеру. 5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6. Гимнастикаалық орындық үстіне міну және қайта түсу. 7. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.	көмегі арқылы итеру. 5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6. Гимнастикаалық орындық үстіне міну және қайта түсу. 7. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.	көмегі арқылы итеру. 5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6. Гимнастикаалық орындық үстіне міну және қайта түсу. 7. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.	5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6. Гимнастикаалық орындық үстіне міну және қайта түсу. 7. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.	көмегі арқылы итеру. 5. Резеңкенің көмегі арқылы аяқ буындарына күш тісіру. 6. Гимнастикаалық орындық үстіне міну және қайта түсу. 7. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы, дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 ж.ж. 19–23 Мамыр аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Теңелбаев Керей Теңелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Таңатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабаков Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнуір	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айнуір

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нык буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нык буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нык буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нык буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел	9.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1.Гимнастикалық төсеніште оттырған қалыпта басымызды оңға және солға айналдыру,еңкейту жаттығулар. 2.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта саусақ,білек,шынтак,нык буындарына арналған жаттығулар. 3.Гимнастикалық таяқшаның және доптың көмегі арқылы бел

	буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	буындарына арналған жаттығулар. 4.Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар. 5.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы,дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың кимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.

2024-2025 жж. 26–31 Мамыр аралығындағы емдік дене шынықтыру жетекшісі О.Н. Бердімұратовтың жұмыс циклограммасы

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Айгали Рамазан Базарбай Шадияр Бауыржан Алихан Жайман Ақберген Қуантхан Аянат Тағыжанова Айзере Тенелбаев Керей Тенелбаев Жәнібек «Гүлдер» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.	08.20 – 08.40 Бахит Нурзада Нурлан Сұңқарбек Тулякова Амина Танатар Әмір-Темір Ескибаев Ильяс Кабакوف Музаффар «Солнышко» тобы. Жалпы дамыту жаттығулары. Тыныс жүйесін қалпына келтіру жаттығулары. Саптық жаттығуларды орындау.
Ата – анамен жұмыс	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен сауықтыру гимнастикасының мағыздылығы, жеңіл жаттығуларды үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну	08.40-08.50 «Гүлдер» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Саттыкова Күнсұлу Коньсбаева Гүлдаурен Жиенкулова Айсұлу Бижанова Алия Каракулова Фарида Шопанова Куркем Изгалиев Айбек Әлиева Гүлсім	08.40-08.50 «Солнышко» тобы ата-аналарымен аяқ және қолға арналған жаттығулардың жеңіл түрлерін үй жағдайында қайталауға кеңес беру. Жамансарин Айзада Дүйсенова Шынар Тулянова Юлдуз Дүйсенова Гүлмат Екибаева Ангиль Бекешова Ляззат Галлиулина Айну

Ұйымдастыру іс-әрекетіне дайындық	08.50 – 09.00 Диагностика Салауатты өмір салтын сақтау тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Диагностика Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50-09.00 Диагностика Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Диагностика Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.	08.50 – 09.00 Диагностика Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету жаттығулар тақырыбы бойынша жоспар құру. Әдістемені, керекті көрнекіліктерді дайындау.
Ұйымдастыру іс-әрекетін өткізу	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Диагностика Салауатты өмір салтын сақтау Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1. Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшені толық баса алға жүру. 2. Тепе-теңдік сақтай отыра кедергілер арасынан өту 3.Бел айналдырғышты А белгіден Б белгіге өткізу қолдың көмегі арқылы. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға жүргізу. 5. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Диагностика Салауатты өмір салтын сақтау Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1. Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшені толық баса алға жүру. 2. Тепе-теңдік сақтай отыра кедергілер арасынан өту 3.Бел айналдырғышты А белгіден Б белгіге өткізу қолдың көмегі арқылы. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға жүргізу. 5. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Диагностика Салауатты өмір салтын сақтау Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1. Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшені толық баса алға жүру. 2. Тепе-теңдік сақтай отыра кедергілер арасынан өту 3.Бел айналдырғышты А белгіден Б белгіге өткізу қолдың көмегі арқылы. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға жүргізу. 5. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа	09.00 – 11.00 «Гүлдер» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Диагностика Салауатты өмір салтын сақтау Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1. Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшені толық баса алға жүру. 2. Тепе-теңдік сақтай отыра кедергілер арасынан өту 3.Бел айналдырғышты А белгіден Б белгіге өткізу қолдың көмегі арқылы. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға жүргізу. 5. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа жүру жаттығулар.	09.00 – 11.00 «Солнышко» тобы Физикалық қасиеттерін дамыту Емдік дене шынықтыру Тақырыбы: Диагностика Салауатты өмір салтын сақтау Бағдарламалық мазмұны: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы орындауды үйрену. 1. Жүру жаттығулары аяқ ұшымен,өкшені толық баса алға жүру. 2. Тепе-теңдік сақтай отыра кедергілер арасынан өту 3.Бел айналдырғышты А белгіден Б белгіге өткізу қолдың көмегі арқылы. 4.Допты екі қолдың көмегі арқылы алға жүргізу. 5. Велосипеттің көмегі арқылы алға және артқа

	жүру жаттығулар. 6.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	жүру жаттығулар. 6.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	жүру жаттығулар. 6.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	6.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.	жүру жаттығулар. 6.Тыныс алу жаттығулар: демді терең алып,қайта шығару.
Жеке жұмыс	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы	11.00-11.15 «Гүлдер» тобы 11.15-11.30 «Солнышко» тобы
Педагогтармен ақыл – кеңес	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру гимнастикасы,дұрыс тыныс алу бойынша кеңес беру.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге жалпы дамыту жаттығуларын көрсету.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерге жаттығулардың қимыл – қозғалысын дұрыс жасалуын үйрету.	11.30-11.40 «Гүлдер» тобы Тәрбиешілерге сауықтыру шараларына дайындық жасауға мүмкіндік беру.	11.30-11.40 «Солнышко» тобы Тәрбиешілерді жаттығу түрлерімен таныстыру.