

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы  
 Топ: №5 «Желкен» мектепалды тобы  
 Балалардың жасы 5-жас  
 Жоспардың құрылу кезеңі 04 наурыз-08 наурыз 2024 жыл

Сейсенбі 05.03	Бейсенбі 07.03	Жұма 08.03
<p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет);</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға карап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p>	<p><b>Домалату, лақтыру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру; бала кеудесінің денгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Күш сынасу» ойынын ойнау.</p>	

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.
2. Допты қақпа арқылы домалағуды қайталау.

**Ойын:** «Тордан допты өткізу» ойыны.

**Ойынның мақсаты:** Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінің артына екуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдына болады. Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады да оны екі қолымен төбелеріне көтереді.

**Қорығынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

**Мақсаты:** Балалар қарама-қарсы үстел үстіне қолын қойып шыңтақтарын айқастырып кім бірінші болып үстел үстіне жықса сол жеңіске жетеді.

**Қорығынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы  
 Топ: №5 «Жұлкен» мектепалды тобы  
 Балалардың жасы 5-жас  
 Жоспардың құрылу кезеңі 11 наурыз-15 наурыз 2024 жыл

<p><b>Сейсенбі 12.03</b></p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Кеудеге арналған жаттығулар</p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналыра домалату.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p>	<p><b>Бейсенбі 14.03</b></p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналырау.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p>	<p><b>Жұма 15.03</b></p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу; қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p>
--	---	--

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.

2. Долты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

**Ойын:** «Асық ату» ойынын ойнау.

**Мақсаты:** Асық ату ұлттық ойын. Ойын арқылы балалардың қимыл-іс-әрекетін дамыту. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі-мергендікке, түнгісі-ептілікке баулиды.

**Қорытынды:** Тыныс алу жаттығуын орындау.

**Ойын:** «Кім жылдам?» ойынын ойнау.

**Мақсаты:**

Күштілікке, шапшаңдыққа, ептілікке баулу. Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінші топ ортаға келіп құрсауды ұстап шеңбер жасап отырады, екінші топ әуен бойынша жүгірді, әуен тоқтағанда балалар жүгіріп келіп құрсаудың ішімен өтіп, кім бірінші долты алады.

**Қорытынды:** «Бокс» тыныс алу жаттығуы

**Ойын:** «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.

**Мақсаты:** Балаларды қоян болып секіруге, аюдан қорғануға үйрету. Алаңның бір жағына аю, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Әрбір үйде 4-5 қоян болады. Белгі бойынша қоянар үйінен шығып, жайлымыда қос аяқпен жүреді. Тәрбиші аю дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аю балаларды ұстап алады. Ойын бірнеше рет қайталаннады.

**Қорытынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы  
 Топ: №5 «Желкен» мектепалды тобы  
 Балалардың жасы 5-жас  
 Жоспардың құрылу кезеңі 18 наурыз-22 наурыз 2024 жыл

Сейсенбі 19.03	Бейсенбі 21.03	Жұма 22.03
<p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлен тұрып, алға еңкею және артқа шапқаяу, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p>	<p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар. Дөпті жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға кетеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Бірқалыпты жүгу, шашырал, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың</p>	

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.

2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

**Ойын:** «Қыз қуу» ойынын ойнау.

**Мақсаты:** Балалар арасында 3-4 ер бала, 1 қыз бала атқа мініп шығады, бірінші болып қыз бала атқа мініп қашады артынан ер балдар қуып кім бірінші болып ұстап алса сол мойындағы орамалды алады.

**Қорытынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ыргағымен демалу.

ұшымен жүгіру.

**Ойын:** «Теңге алу» ойынын ойнау.

**Мақсаты:** Бозбалалар мен жігіттердің атпен ойнайтын ойыны. Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Ойын кезегі басталатын жерге сызық сызылады. Одан әрі 15-20 метрдей жерде екі шұңғыр сызылады, шұңғырға он-оннан тас салынады. Екі топтан сайыскер шығады да, сызыққа келіп қатарласып тұрады, белгі бойынша шаба жөнеледі, шұңғырдағы тасты іліп алып әрі өтіп кетеді.

**Қорытынды:** Тыныс алу жаттығуын орындау.

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

**Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы**  
**Топ: №5 «Желкен» мектепалды тобы**  
**Балалардың жасы 5-жас**  
**Жоспардың құрылу кезеңі 25 наурыз-29 наурыз 2024 жыл**

Сейсенбі 26.03	Бейсенбі 28.03	Жұма 29.03
<p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырттанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап,</p>	<p><b>Жүгіру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p>	<p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p><b>Ойын:</b> «Асық ату» ойынын ойнау.</p> <p><b>Мақсаты:</b> Асық ату ұлттық ойын. Ойын арқылы балалардың қимыл іс-әрекетін дамыту. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі-мергендікке, түнгісі-ептілікке баулиды.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.
2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

**Ойын:** «Баскетбол» ойыны.

**Мақсаты:** Балалар екі командаға бөлініп, допты қарсыласының сақинасына түсіріп, ұлай жинау. Баскетболы таза 20 минуттан екі тайм ойнайды.

**Қорытынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

**Ойын:** «Көкпар тарту» ойынын ойнау.

**Мақсаты:** Балаларды ұлттық ойын арқылы татулыққа, адамгершілікке баулу. Бір-біріне деген сыйластығын, достық қарым қатынасын нығайту. Көкпаршылардың мақсаты-оргалық шеңберде жатқан Көкпарды өз командасының отауына жеткізу.

**Қорытынды:** Тыныс алу жаттығуын орындау.