

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №7 «Қуандық» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5 жас

Жобалардың құрылу кезеңі 12-16 ақпан 2024ж

Дүйсенбі 12.02	Сәрсенбі 14.02	Бейсенбі 22.02
<p>Лақтыру, домалату, қағып алу.</p> <p>Мақсаты: 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 тілінен 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>ЖДЖ: 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)</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p>	<p>Орында жүру.</p> <p>Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтын ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдағу (отырып).</p> <p>ЖДЖ: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен ептелінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтын ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтын ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Құрсау мен эстафета» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінің артынан бірі, екі қолына</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p>

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: Жас Күншұақ мектепалды тобы

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05-09 ақпан 2024ж

Дүйсенбі 05.02

Сәрсенбі 07.02

Бейсенбі 08.02

Орнында жүру.

Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (зағтан ұстап) бүту.

Таяныштан ұстан отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).

ЖДЖ: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпелінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылықты.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.

Ойын: «Тордан допты өткізу» ойыны.

Ойынның мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға

Спорттық жаттығулар.

Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанауға үйрету.

Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанау.

ЖДЖ: 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)

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Допты қақпа арқылы домалату.
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

Ойын: «Кегліді соқ» ойыны.

Мақсаты: Балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру. Ойынды

Домалату, лақтыру.

Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.

Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.

ЖДЖ: 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, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

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

Ойын: «Сақина лақтыру» ойыны.

Мақсаты: Балалардың қол бұлшықеттері мен көздің жақсы көруін жетілдіріп, жақсарту.

қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінші артына екуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдына болады. Команда біріншісі бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады да оны екі қолымен тебелеріне көтереді.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу. Спорттық ойындарды белсене ойнауға тәрбиелеу. Шарты: Балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30 метрдей қашықтықтан кеглилер тізіліп қойылады, ал балаларға кішкене доптар таратылады. Доппен кеглиі соғып, құлағулары керек. Кеглиді көбірек құлаққан баланы жеңімпаз дейді.

Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыту, іс-тәртіпті, дәлдікті сақтай білуге тәрбиелеу.

Балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30 метрдей қашықтықта сақинаны тізетін зат қойылады, ал балаларға ойыншық сақиналар таратылады. Балалар көздеп тұрып, сақиналарды таяқшышаға кигізулері керек.

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

1. Бірінеше доға астынан епбектеу.

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.

тұрады. Колонналардың ара қашықтығы 1,5-2м Колонналардың алдынан сызық сызылады. Осы сызықтан 5-6 м қашықтықта әрбір колоннаның қарсыласына бір-бірден құрсау қойылады. Тәрбиешінің 1,2,3 жүгір-деген сигналы бойынша бірінші коллонадағылар құрсауларға қарай жүгіріп келіп, олары жоғары көтереді. Құрсаудан өтеді де оны орына қояды, сөйтіп өзінің кколлонасына қарай жүгіріп бірінші тұрған балаға қолын тигізеді де, колоннаның соңына барып тұрады.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

Ойын: «Кім жылдам?» ойынан 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 жүгіріп, әуен тоқтағанда балалар жүгіріп, келіп құрсаудың ішімен өтіп кім бірінші допты алады.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Тәрбиелесу - білім беру процесінің шикілограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №7 «Күндүз» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 19-23 ақпан 2024ж

Дүйсенбі 19.02	Сәрсенбі 21.02	Бейсенбі 22.02
<p>Қеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: 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 (алпақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>ЖДЖ: 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>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. 	<p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: 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 айналдыру.</p> <p>ЖДЖ: 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)</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен жүгіру. <p>Ойын: «Асық ату» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Асық ату ұлттық ойын. Ойын</p>	<p>Дербес қимыл-белсенділігі.</p> <p>Мақсаты: 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>ЖДЖ: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпегінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>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>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Лактырып қағып ал, қағып алып</p>

Ойын: «Мини гольф» ойынын ойнау.

Мақсаты: Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимыларың, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл күйлерің көтеру.

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

арқалы балалардың қимыл іс-әрекетін дамыту. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі-мергендікке, түнгісі-ептілікке баулиды.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

лақтыра» ойынын ойнау.

Мақсаты: Балалардың денсаулыққа ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл күйлерін көтеру. Балаларды шеберге тұрғызып, допты лақтырып, қағып алуы керектігін айтамыз. Опты түсіріп алған немесе дұрыс лақтырмаған бала шеңбер ортасына отырады, басқа балаға лақтырылған допты ұстап алса, қайта шеңбер бойына тұрады.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №7 «Күнжуақ» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 2бақпан-01 наурыз 2024ж

Дүйсенбі 26.02	Сәрсенбі 28.02	Бейсенбі 01.03
<p>Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау.</p> <p>ЖДЖ: 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,</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: 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 бұту және тік көтеру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Құрсау мен эстафета» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінің артынан бірі, екі колонаға тұрады. Колонналардың ара қашықтығы 1,5-</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). 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>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды қоян болып секіруге, аюдан қорғануға үйрету. Алаңның бір жағына аю, келесі жақта қояндарға орын</p>

алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру)

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.

Ойын: «Қім жылдам?» ойының 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 жүгіріп, әуен тоқтағанда балалар жүгіріп келіп құрсаудың ішімен өтіп кім бірінші допты алады.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

2м Колонналардың алдынан сызық сызылады. Осы сызықтан 5-6 м қашықтықта әрбір колоннаның қарсыласына бір-бірден құрсау қойылады. Тәрбиешінің 1,2,3 жүгірген деген сипигналы бойынша бірінші коллонадағылар құрсауларға қарай жүгіріп келіп, олары жоғары көтереді. Құрсаудан өтеді де оны орына қояды, сөйтіп өзінің коллонасына қарай жүгіріп бірінші тұрған балаға қолын тигізеді де, колоннаның соңына барып тұрады.

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

белгіленеді. Әрбір үйде 4-5 көлеңке болады. Белгі бойынша қоянар үйінен шығып, жайлымыда қос аяқпен жүреді. Тәрбиеші аю дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аю балаларды ұстап алады. Ойын бірнеше рет қайталаннады.

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