

Тәрбиелеу - білім беру процесінің интеллектігі

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №7 «Қушшақ» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04 наурыз-08 наурыз 2024ж

Дүйсенбі 04.03	Сәрсенбі 06.03	Бейсенбі 07.03
<p>Кеудеге 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 (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналыра 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, тарсылдау. Қағарынан 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>ЖДЖ: Қол және нық 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 бұғу)</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ойын: «Баскетбол» ойыны.</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 етпетінен 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.

Ойын: «Арқан тартыс» ойынымен ойнау.

Мақсаты: Балалар тең екі топқа бөлінеді. Тартысқа түскен екі топ бірін-бірі тартып, жердегі орталық сызықтан бұрын сүйретіп өткізіп әкетсе сол жағы ұтқан болады.

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

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

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

Ойын: «Кім жылдам?» ойынымен ойнау.

Мақсаты:

Күштілікке, шапандылыққа, 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

Тәрбиелеу - білім беру процесінің интеллектігі

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
 Топ: №7 «Күншұйық» мектепалды тобы
 Балалардың жасы 5 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 1 наурыз-15 наурыз 2024 ж
 Дүйсенбі 11.03

Орнында жүру.	Сәрсенбі 13.03	Бейсенбі 14.03
<p>Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу.</p> <p>Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою.</p> <p>Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</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).</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. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. <p>Ойын: «Тордан допты өткізу» ойыны.</p> <p>Ойынның мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға</p>	<p>Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу.</p> <p>Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою.</p> <p>Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</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 бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ойын: «Асық ату» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Асық ату ұлттық ойын. Ойын арқылы балалардың қимыл іс-әрекетін дамыту. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі-мергендіккіс, түнгісі-</p>	<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</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 деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бугу 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: «Кім жылдам?» ойынын ойнау.</p>

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

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

енгілікке баулиды.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

Мақсаты:

Күштілікке, шашандыққа, енгілікке 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

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шизограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №7 «Күншіуак» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 18 наурыз-22 наурыз 2024ж

<p>Дүйсенбі 18.03</p> <p>Кеудеге 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 (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</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. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды 	<p>Сәрсенбі 20.03</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкпені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдау. Қағарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу. қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу. өкпені айналдыру.</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).</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. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың 	<p>Бейсенбі 21.03</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 педагогтіен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</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. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p>
--	---	--

қайталану.

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 қууып 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 аппен 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 оң-оннан тас салынады. Екі топтан сайыскер шығады да, сызыққа келіп қатарласып тұрады, белгі бойынша шаба жөнеледі, шұңғырдағы тасты іліп алып әрі өгіп кетеді.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

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, жайлымда қос аяқпен жүреді. Тәрбиші аю дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аю балаларды ұстап алады. Ойын бірнеше рет қайталанады.

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

Тәрбиелеу - білім беру процесінің негізгі ролі

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №7 «Күншұлақ» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 25 наурыз-29 наурыз 2024ж

Дүйсенбі 25.03

Сәрсенбі 27.03

Бейсенбі 28.03

НК

БР

Аяққа арналған жаттығулар.

Мақсаты: Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, күм салынған қаншықтарды 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.

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

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Доппы 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 деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.

Ойын: «Асық ату» ойынын ойнау.

Мақсаты: Асық ату ұлттық ойын. Ойын арқылы балалардың қимыл іс-әрекетін дамыту. Асық ойыны күндіз де, түнде де

Ойын: «Көкпар тарту» ойынын ойнау.

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

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

ойналады. Күндізгісі-мергендікке, түнгісі-ептілікке баулиды.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.