Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
Топ: №7«Күншуақ» мектепалды тобы
Балалардың жасы 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 06мамыр-10 мамыр 2024ж

Дүйсенбі 06.05	Сәрсенбі 08.05	
Домалату, лақтыру. **Мақсаты:** Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. **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.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.	***Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.*** **Мақсаты:**Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **ЖДЖ:** Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшыменжүгіру. **Ойын:** «Күн мен түн» ойынын ойнау.	

Ойын: «Эстафеталық» ойынын ойнау. Мақсаты:Балаларды дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға тарту,белсенділікке қайсарлыққа,батылдыққа.ұйымшылдыққа тәрбиелеу,ойын кезінде әділдікке,жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруе тәрбиелеу балалардың бос уаөытын тиімді пайдалану,денсаулықтарын нығайту. **Қорытынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	**Қорытынды:** Тыныс алу жаттығуын орындау.	

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
Топ: №7«Күншуақ» мектепалды тобы
Балалардың жасы 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 13мамыр-17 мамыр 2024ж

Дүйсенбі 13.05	Сәрсенбі 15.05	Бейсенбі 16.04
Мәдени-гигеналық дағдыларды қалыптастыру. **Мақсаты:** Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. **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.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.	**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** **Мақсаты:** Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. **ЖДЖ:** Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.	**Спорттық ойындар.** **Мақсаты:**.Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. **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 бүгу және тік көтеру.

Ойын:«Құрсауды дөңгелет» ойының ойнау. **Мақсаты:** Үш-төрт бала тәрбиешіге қарама-қарсы 1,5-2м жерде тұрады.Тәрбиеші құрсауды кезекпен әр балаға қарай дөңгелетеді, ол ұстайды да керсінше тәрбиешіге қарай дөңгелетеді. Балалар қәрсауды дөңгелетуді және ұстауды жақсы үйренген кезде бір-бірімен өздері ойнай алады. **Қорытынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	**Ойын:«Түрлі-түсті жұмыртқа»**ойының ойнау. **Мақсаты:**Балалар екі командаға бөлініп,тепе-теңдікті сақтай отырып ағаш қасықта тұрған әр-түрлі жұмыртқаны түсірмей кедергіні айналып мәреге жетеді. **Қорытынды:** Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. **Ойын:** «Футбол» ойының ойнау. **Мақсаты:**Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқада дене мүшелермен (қолдан басқа) қарсылас команда салған саннан көбірек доп салу болып табылады. **Қорытынды:**«Бокс» тыныс алу жаттығуы

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
Топ: №7«Күншуақ» мектепалды тобы
Балалардың жасы 5-жас
Жоспардың құрылу кезеңі 20мамыр-24мамыр 2024 жыл

Дүйсенбі 20.05	Сәрсенбі 22.05	Бейсенбі 30.05
Спорттық жаттығулар. **Мақсаты:** Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. **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 бүгу және тік көтеру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен	**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** **Мақсаты:** Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. **ЖДЖ:** Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. **Ойын:** «Құлатып алмай апар» ойынын ойнау.	**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** **Мақсаты:** Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). **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.Бірнеше доға астынан еңбектеу.

немесе таяқтан аттап өту. **Ойын: «Күн мен түн » ойының ойнау.** Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу. **Қорытынды:** Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Балалардың дене қимыл қозғалыстарын дамытып, тепе-теңдікті, дәлдікті сақтай білуге үйрету.Арқаларын түзу ұстап, дұрыс жүруге дағдыландырып, тәрбиелеу. **Қорытынды:** «Бокс» тыныс алу жаттығуы жасау.	2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. **Ойын:** «Төбедегі доп қуу» ойынын ойнау. Мақсаты:Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді.Әр топтың ойыншылары бірінің артына екуден сапқа тұрады.Ал капитан өз командасының алдында болады.Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады.Капитандар бір-бір волейбол добын алады ад, оны екі қолымен төбелеріне көтеріп бастандар деген командасы боойынша олар допты басынан асыра артындағы ойыншыға, осы әдіспен келесі ойыншыға береді. **Қорытынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
Топ: №7«Күншуақ» мектепалды тобы
Балалардың жасы 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 27мамыр-31мамыр2024ж

Дүйсенбі 27.05	Сәрсенбі 29.05	Бейсенбі 30.05
Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. **Мақсаты:** сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **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 бүгу және тік көтеру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. **Ойын:** «Кім жылдам?» ойынын ойнау.	**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**. **Мақсты:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **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. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың	**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:** 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. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. **Ойын:** «Баскетбол» ойыны.

Мақсаты:Күштілікке,шапшандыққа,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:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	ұшыменжүгіру. **Ойын:** «Сақина лақтыру» ойыны. **Мақсаты:**Балалардың қол бұлшықеттері мен көздің жақсы көруін жетілдіріп,жақсарту. Есте сақтау,ойлау қабілеттерін дамыту.Тепе-теңдікті,дәлдікті сақтай білуге тәрбиелеу. **Қорытынды:** Тыныс алу жаттығуын орындау.	**Мақсаты:**Балалар екі командаға бөлініп, допты қарсыласының сақинасына түсіріп, ұпай жинау.Баскетболы таза 20минуттан екі тайм ойнайды. **Қорытынды:** «Бокс» тыныс алу жаттығуы