

№41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Дене шынықтыру іс-әрекетінің жылдық циклограммасы
2023-2024 оқу жылы

№3 «Гүлдер» арнайы ортаңғы тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Игілікова Г.Б.

Ақтөбе қаласы

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назарке» бөбөкжай-балалар бақшасы
 Топ «Гүлдер» арнайы ортаның тобы 9:35-9:50
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 04-08 қыркүйек 2023 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға қызықтыру. Қарама-қарсы отырып, бір-біріне тура бағытта допты домалатуды және алға қарай жылжи отырып секіруді үйрету. Допты домалату кезінде қолдың қозғау күшін, қимыл үйлесімділігін, ұсақ сезім мүшелерін дамыту.</p> <p>ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бір-біріне допты домалату.</p> <p>2. 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.</p> <p>Ойын: Өз еріктерімен доптармен ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Не естіледі?» ойынын ойнау.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табындарды бүту (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан калыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру.</p> <p>ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еніс тақта бойымен (20-30 см) жүру.</p> <p>Ойын: «Аю отыр апанда» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан ленталан (арқаннан) аттап өту.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шалақтау; қолды алға, жоғары, жая-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру.</p> <p>2. Ойын: «Доптарды себетке жоннау» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
 Білім беру ұйымы №41 «Назарке» бөбекжай-балабақшасы
 Топ «Гүлдер» арнайы ортаның тобы 9:35-9:50
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 11-15 қыркүйек 2023 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
<p>Саппен жүру.</p> <p>Мақсаты: Балаларды саппа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге жаттықтыру. Әртүрлі қалыпта донты лақтыру ептілігін дамыту. Еңіс тақтайдан үстімен еңбектеуді қайталап бекіту. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүруге; саппан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстау дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (қолденен) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан) лақтыру.</p> <p>Ойын: «Сылдырмақпен әуенді жалғастыр» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алға қарай ұмтыла екі аяқпен секірмемен, лентамен секіру.</p> <p>2. Жиіктері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүруді қайталау.</p> <p>Ойын: «Тауық пен балапандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ненің жүрсі?» ойынын ойнау.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бұғу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру, арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай еңкею.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа дөңгелек домалату.</p> <p>Ойын: «Күштің құйрығы» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Қоян қайда?» ойынын ойнау.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
 Білім беру ұйымы №1 «Назерке» бөбөкжай-балабақшасы
 Топ «Гүлдер арнайы ортаны тобы 9:35-9:50
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 18-22 қыркүйек 2023 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Еленде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еленде жатқан ленталан (арқаннан) аттал өту.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Еленде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.</p> <p>Ойын: «Кім жақсы еңбектейді» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Өз орныңды тап!»</p>	<p>Шеңбермен жүру.</p> <p>Мақсаты: Балаларды шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдыларын қалыптастыру. Жаттығулар орындау кезінде дұрыс тыныс ала білуге дағдыландыру.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.</p> <p>2. Шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіруді қайталап бекіту.</p> <p>Ойын: «Допты қуып жет» ойынын ойнау</p> <p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>	<p>Шеңбермен жүру.</p> <p>Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, музыкаға сәйкес қимыл жасауға дағдыландыру. Доптарды бір-біріне домалатулы үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>2. Еленде жатқан арқаннан секіруді қайталау.</p> <p>Ойын: «Мысық пен тышқандар» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
 Білім беру ұйымы №41 «Назаркес» бөбекжай-балалық басы
 Топ «І ұлдары» айналы ортасы тобы 9:35-9:50
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 25-29 қыркүйек 2023 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
<p>Топпен жүру.</p> <p>Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүрте, жүгірте әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Неін жүрісі?» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығу.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашарал, берілген бағытта, әртүрлі нарқымен, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Шеңбермен жүру.</p> <p>Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұлтасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқанды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгірте ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жаныма, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
 Білім беру ұйымы №41 «Назаркөк» бөбекжай-балабақшасы
 Топ «Гүлдері» жинай ортаның тобы 9-35-9-50
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 02-06 қазан 2023 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру.</p> <p>Мақсаты: Өртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, колдарын өртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің колдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, ирктелген лентаның бойымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Допты қақпа арқылы домалату.</p> <p>2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Көкектің үйі» ойыны.</p> <p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Жүру, жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Қос аяқтап алға қарай секіру.</p> <p>2.3-4 таяқшалардан өтпеп өту.</p> <p>Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Жүру, жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен кол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Еңбектеу кезінде кол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауу әуес ыргағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
 Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
 Топ «Гүлдер» арнайы ортаның тобы 9-14-9-50
 Балалардың жасы 3-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 90-13 қазан 2023 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
<p>Топпен жүру.</p> <p>Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тактай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тактай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру.</p> <p>Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолларынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Біркеліпті жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жүру, жүгіру.</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: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еленде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің инклюзивтілігі
 Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балалбақпасы
 Топ «Гүлдер» обналы орталығы тобы 9-35-9-50
 Балалардың жасы 2-4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 қазан 2023 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
<p>Шенбер бойымен жүру.</p> <p>Мақсаты: Шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқанды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Дөпты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, аяқ, дене бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүтін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дөпты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. <p>Ойын: «Көзектің үйі» ойыны.</p> <p>Қорытынды: «Дөпты үрлеу» таныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Жүру, жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүтін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2. 3-4 таяқшалардан аттап өту. <p>Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағалы» таныс алу жаттығуы.</p>	<p>Жүру, жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқанды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүтін жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған калпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қалам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Апаңдағы аю» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуес ыргағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Гүлдере» арнайыортанғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жобаның құрылу кезеңі: 23, 24, 25 қазан 2023 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Нгілікона Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	
<p>Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту.</p> <p>Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүтіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақтан аттан оту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шанақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгін, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақтан аттан оту.</p> <p>Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Жүру.</p> <p>Мақсаты: Өртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын өртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтай, ирестелген лентаның бойымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шанақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгін, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Теле-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) үстімен өтіп, арқан бойымен жүру.</p> <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шикіграммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назаркел» бөбекжай-балабақшасы

Төп: №3-А/1 «Алдар» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 30, 31 қазан, 1 қараша 2023 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабеқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Тура жолмен, сылықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, маңызын қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және аяқ белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолдан екінші қолына салу, алына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дөңгі қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтан алға секіруді бекіту. <p>Ойын: «Кегіш» ойыны. Мақсаты: Қырағылыққа, ойынды дұрыс ойнауға үйрету.</p> <p>Қорытынды: «Дөңгі үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіресе, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтан алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бүлшекеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Дөңгі бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қос аяқтан алға қарай секіру. 2. 3-4 тақшалардан аттап өту. <p>Ойын: «Қасқыр мен қоян» ойыны. Мақсаты: Тепе-теңдік сақтап қояндарды ұстау.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қақты» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Санка тұру, қайта санка тұру.</p> <p>Мақсаты: Бірінің артынан бірі санка тұруға үйрету. Бір-бірінің жанына санка тұру, шеңберге тұруға(көзбен бағдарлау бойынша). Салтағы, шеңбердегі өз орнын табуға дағдыландыру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөңгі қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Аяқандағы шо» ойыны. Мақсаты: Балалар ормандағы аюға жемістерді теруге көмектесу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балалбақшасы

Топ: №2 «Рубин» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 6, 7, 8 қараша 2023 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Донты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, донты екі қолмен алға лақтыру, донты алға домалату (отырып, тұрып), донты (диаметрі 6-8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шыдалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) үйрету. Төменнен екі қолмен көздеп нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) донты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Ойын: «Аңшылар мен қояндар» ойыны. Мақсаты: Балаларды қоян болып секіруге, аңшыдан қорғануға үйрету.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық сқамайқашың үстімен жүру. Қимылды ойындар.</p> <p>Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып сикело (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) үстімен өтіп, арқан бойымен жүруге жетілдіру.</p> <p>Ойын: «Торғайлар мен мысық» ойыны. Мақсаты: Егтілікке, шапшаңдыққа, рольдерін сомдай білуге баулу.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Лақтыру, домалату, қағып алу.</p> <p>Мақсаты: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) үйрету. Төменнен екі қолмен көздеп нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) донты кеуде тұсынан лақтыруға дағдыландыру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қашықтарды аяқтың бакайларымен қысып ұстау, тақтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта елбестеу.</p> <p>Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойыны. Мақсаты: Егтілікке, шапшаңдыққа, рольдерін сомдай білуге баулу.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бобекжай-балабақпасы

Төп: №3 «Дулиер» арнайы органы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 13, 14, 15 қараша 2023 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Нгілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Тура жолмен, сызпақтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойлауға ынталандыру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тұстай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аяқтан өту.</p> <p>Ойын: «Торғайлар мен автомобиль» ойыны. Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа баулу.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жылы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Дөңгі бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі дөңгі мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, дөңгі екі қолмен алға лақтыру, дөңгі алға домалату (отырып, тұрып), дөңгі (диаметрі 6-8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Дөңгі бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Біркеліп жүгіру, шапшаң, берілген бағытта, әртүрлі қарымен, заттардың арасымен шеңбер бойында, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Түрлі түсті автомобильдер» ойыны. Мақсаты: Балалардың бұлшықеттерін дамыту, түстерді ажырата білуге үйрету.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Оң және сол қолмен тік нысанға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алмақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан дөңгі бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалатуға үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) үйрету. Төменнен екі қолмен қолденен нысанға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) дөңгі кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Ойын: «Өз түсінді таш» ойыны. Мақсаты: Балаларды түстерді ажырата білуге үйрету.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назеркен бибекжай-балабақшасы»

Топ: «3» «Гүлдер» арнайы орталық тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 20, 21, 22 қараша 2023 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Шеңбермен жүру.</p> <p>Мақсаты: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу, бағдар бойында жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттан жүру. Дөңгі қақпа арқылы домалатуға үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, аяқ, дене бұйымдарын пайдалану.</p> <p>ЖДЖ: Қол және аяқ белдеуіне арналған жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жап-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дөңгі қақпа арқылы домалату. 2. Қол аяқтан алға секіруді бекіту. <p>Ойын: «Кегілі» ойыны. Мақсаты: Қырағалыққа, ойынды дұрыс ойнауға үйрету.</p> <p>Қорытынды: «Дөңгі үрлеу» таныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Балаларды ересектермен бірге қимылдары жетіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бұғу және созу (бірге және кезектен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше, ныстарын жоғары көтеріп, қолды жап-жаққа созып еркесу (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қол аяқтан алға қарай секіру. 2. 3-4 тапқышардан аттан өту. <p>Ойын: «Аңшылар» ойыны. Мақсаты: Жылдамдыққа, еңгілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қақпай» таныс алу жаттығуы.</p>	<p>Жүру.</p> <p>Мақсаты: Біркәдімді, аяқтың ұшымен, тіліні жоғары көтеріп жүруге үйрету. Сапта бір-бірден, өкесуден (жүзінен) жүруге дағдыландыру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып құм салынған қаншықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, тапқыш, білініненің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір аяғымен қосалқы қадаммен қолбеу тақтай (20-30 сантиметр) үстімен өтіп, арқан бойымен жүру. <p>Ойын: «Апаңдағы аю» ойыны. Мақсаты: Балалар ормандағы аюға жемістерді теруге көмектесу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бау әуен ырағатымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Нәзерке» бөбекжай-балабақшасы

Төні: №3 «Зұлдер» арнайы ортаның тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 27, 28, 29 қараша 2023 жыл

Дене тәрбиесі жетекшісі: Игілікova Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Секіру.</p> <p>Мақсаты: Тұрған орында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсау секіруге үйрету. Заттарды айыналып және заттардың арасымен секіруге дағдыландыру</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Көңілді доп» ойыны. Мақсаты: Жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, аяқтың домалату) жетілдіру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қиыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шапшаң, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Құрсауға дәлде» ойыны. Мақсаты: Ептілікке, шапшаңдыққа, сауауатты өмір салтына тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету.</p> <p>Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (шпиды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ітінат білдіру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүтін, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Қояным, қояным тұры» ойыны. Мақсаты: Ептілікке, шапшаңдыққа, рольдерін сомдай білуге баулу.</p> <p>Қорытынды: «Бөкс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Ақшардар» арнайы ортанғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 4, 5, 6 желтоқсан 2023 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Төсе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен жарыспанды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, ирестелген деңганын бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойына қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алаңдарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Донты қиына арықалы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Анадағы шо» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалар ормандағы шоға жемістерді теруге көмектесу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» балу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға үйрету. Уқыптылыққа, киіміндегі озықалыстарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеу үйрету. Ас іну құралдарын орнымен қолдануға дағдыландыру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бүту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етіетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етіетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Қос аяқтан алға қарай секіру.</p> <p>2.3-4 таяқшалардан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Қояндар мен қасқыр» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балаларды қоян болып секіруге, қасқырдан қорғануға үйрену.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағды» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Төсе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүруге үйрету. Қимылды ойындар. Балалардың ойына қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып құм салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, тақтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Донты қиына арықалы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Қоян мен ит» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, ойын шартын сомдай орындауға баулу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» балу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шемсіграммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Гүлсер» арнайы ортаның тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 11, 12, 13 желтоқсан 2023 жыл

Дене шымықтыру жетекшісі: Исісілікова Гулбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Біркелімді, аяқтың ұшымен, сағтта бір-бірден, аланның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шапырап жүгіру;</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қос аяқтан алға қарай секіру. 2.3-4 тақшалардан аттап өту. <p>Ойын: Өз еріктерімен донтармен ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағалы» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Шеңбермен жүру.</p> <p>Мақсаты: Шеңбер бойымен қол ұстасын жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойына жүру (көлемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Донты қақпа арқылы домалатуда үйрету. Қоз мөлшерін дамыту және қол, нық, дене бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Донты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Донты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтан алға секіруді бекіту. <p>Ойын: «Қашықтық кім алысқа лақтыралы» Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын, бұлшықеттерін жетілдіру, ойын арқылы қоніл-қуяерін көтеру.</p> <p>Қорытынды: «Донты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету.</p> <p>Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасымен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелжесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ітінат білдіру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгін, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан сәбектеу. 2. Донты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Апаңдағы аю» ойыны. Мақсаты: Балалар ормандығы аюға жемістерді теруге көмектесу.</p> <p>Қорытынды: «Денені ерің ұста» баяу әуен арғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шклограмасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Гүлдер» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 19, 20 желтоқсан 2023 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
	<p>Шынықтыру шаралары</p> <p>Мақсаты: Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құмның үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киіну-шешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту).</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар; Аяқты бүту және созу (бірге және кезекпен), шапқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етістінен жату және керісінше; ныстарды жоғары көтеріп, қолды жаң-жаққа созып епкею (етістінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қиылы-қиғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Донты қақпа арқалы домалату. 2.Қос аяқтан алға секіруді бекіту. <p>Ойын: «Құстар мен мысық» ойыны. Мақсаты: Балаларды ұянттылыққа, ептілікке, ойын шартын сомдай орындауға баулу.</p> <p>Қорытынды: «Донты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Жүру</p> <p>Мақсаты: Біркәлыпты, аяқтың ұшымен, тілені жоғары көтеріп жүруге үйрету. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүруге дағдыландыру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар; Отырып құм салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, тақтың білікпенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қиылы-қиғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен қолбеу тақтай (20-30 сантиметр) үстімен өтіп,арқан бойымен жүру. <p>Ойын: «Қоңыздар» ойыны. Мақсаты: Жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру үйісімі: №41 «Назерке» бобоевқай-балабақшасы

Топы: «3-4 жас» арнайы ораңғы тобы

Қылылардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 25, 26, 27 желтоқсан 2023 жыл

Дене шығыстыру жетекшісі: Игілікова Гулбану Балтабекқылы

Дүйсеңбі 9.35-9.50	Сейсеңбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Мақсаты: Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (ноз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағсадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (үсақ заттарды құлаққа, мұрынға тыюау) туралы түсініктерін қалыптастыру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар; Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, сауақтарды қозғалту, қол сауақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Қос аяқтан алға қарай секіру. 2.3-4 тақшалардан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Қоймаданы тышқандар» ойыны. Мақсаты: Ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Ұзымда ойнауға тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Шынықтыру шаралары</p> <p>Мақсаты: Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультрақұлғын сөзделердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы күмбін үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет кйіну-шешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту).</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар; Донты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шылақасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1.Донты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтан алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Мысық пен тышқын» ойыны. Мақсаты: Балаларды мысық пен тышқын дауыстарын ажыратуға үйрету.</p> <p>Қорытынды: «Донты үреу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Жүру</p> <p>Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу, Елбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар; Аяқты ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүтін, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1.Бірнеше доға астынан елбектеу. 2. Донты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Ақсала» ойыны. Мақсаты: Шапшаңдыққа, егітілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауу әуен ырағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Гүлдесу» арнайы органы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 3 қаңтар 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

		Сәрсенбі 9.20-9.35
		<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары:</p> <p>Жүру мақсаты: Қол ұстасын, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар; Отырын күм салынған қишықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың білікшесін (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қаламмен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қишықтықта орналасқан тастайшалардың, қыры тастайдың бойымен жүру.</p> <p>Ойын: «Аяндағы шо»</p> <p>Мақсаты: Балалар ормандағы шоға жемістерді теруге көмектесу.</p> <p>Қорытынды: «Бөке» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Натерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Үлдер» арнайы орталығы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 8, 9, 10 қаңтар 2024 жыл

Дене шыдақтыру жетекшісі: Игілікова Гулбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Қол және аяқ белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <p>Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттан өту.</p> <p>Ойын: «Құстар мен мысық» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балаларды мысық пен тышқан дауыстарын ажыратуға үйрету.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Еңбектеу, өрмелеу.</p> <p>Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арканың астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см).</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <p>Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Дөңгі қақпа арқылы домалату.</p> <p>2. Қос аяқтан алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Аңшылар» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Жылдамдыққа, еңгілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Дөңгі үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Дөңгі шағын төбешіктен домалату; дөңгі тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; дөңгі алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан дөңгі асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар:</p> <p>Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше дөңгі астынан еңбектеу.</p> <p>2. Дөңгі қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Қоңілді доп» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Жылдамдыққа, еңгілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бау әуен ырғағымен домалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің инклюграммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-баллабақнасы

Төп: №3 «Гүлдер» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоһнардың құрылу кезеңі: 15, 16, 17 қаңтар 2024 жыл

Дене шығарғыру жетекшісі: Нгілінова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Еденнен бір шегі 15–20 см жоғары қойылған тақтайдан үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегішдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру;</p> <p>ЖДЖ: Қол және ыяқ белдеуіне арналған жаттығулар; Колдарып алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; колды алға, жан-жаққа созу, алқандарып жоғары қарату, колды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, кол саусақтарып жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таястан аттан өту.</p> <p>Ойын: «Мұз, жел және ағз» ойыны. Мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жанты мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Донты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алуды дағдыландыру.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар; Донты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Біріше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Донты қақпа арқылы домлатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Өз еріктерімен донтармен ойнау»</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырағымен демалу.</p>	<p>Еңбектеу, өрмелеу.</p> <p>Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттан өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см).</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар; Оттарып құм салынған қашықтарды аяқтып бақайларымен қысып ұстау, таяқтып, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Донты қақпа арқылы домалату.</p> <p>2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Торғайлар мен автомобиль» ойыны. Мақсаты: Балаларды жылдамдық, шапшаңдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Донты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шикелеграммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Дүңдер» арнайы органы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 22, 23, 24 қаңтар 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Домалату, аяқтыру.</p> <p>Мақсаты: Оң және сол қолмен тік нысанға (нысана биіктігі-1,2 метр) аяқтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алмақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалатуға үйрету.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <p>Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен), заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Аяндағы аю» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалар ормандағы аюға жемістерді теруге көмектесу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бау әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Жүру және теңе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Құраудан құрауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12-18 см жоғары көтерілген арқаның немесе таяқтан аттан жүру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шаңқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; пықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқолданты жүгіру, шапыран, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Қаншықты кім алысқа аяқтырады»</p> <p>Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын, бұлшықеттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Теңе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Тура жолмен, сынықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар.</p> <p>Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Қожым, қожым тұршы» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, ролдерін сомдай білуге баулу.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назарке» бобекжай-балабақшасы

Топ №3 «Гүлдер» арнайы ортанғы тобы

Балалардың жасы 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29 қаңтар-2 ақпан 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақташалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүруге үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Дөпті бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасып жатқан қалыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Қар жинау» ойынын ойыну.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жаным мидақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Орында жүру.</p> <p>Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таянғаннан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып құм салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың бітішесінің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Дөпті қақпа арқылы домалату.</p> <p>2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Мұз, жел және аяз» ойыны.</p> <p>Қорытынды: «Дөпті үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шанамен жібінен сүйреуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.</p> <p>Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, арғына апарып шанақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еібектеу.</p> <p>2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Өз еріктерімен дөптермен ойыну»</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу ауен ырағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ №3 «Дүңдер» арнайы органы тобы

Балалардың жасы 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 5-9 ақпан 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Нгілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бұту және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бұту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қолынан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе тақтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Аңшылар» ойынын ойыну.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бұту және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтан ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан сибектеу.</p> <p>2. Доғты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Кегди» ойынын ойыну.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу ауен ырағымен демалу.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бұту және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Доғты қақпа арқылы домалату.</p> <p>2. Қос аяқтан алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Құрсауға дәлде» ойыны.</p> <p>Қорытынды: «Доғты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шемсіграммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбөкжай-балабақшасы

Топ: №3 «Ақжар» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 12, 13, 14 ақпан 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Нгілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Орында жүру.</p> <p>Мақсаты: Бастанғы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүту. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>ЖДЖ: Қол және тық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шалалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жінген немесе таянған аттап өту.</p> <p>Ойын: «Оз түсінді тап» ойыны. Мақсаты: Балалардың бұлашыкеттерін дамыту, түстерді ажырата білуге тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жылы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Шапамен сырғанау; шапаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шапаны жөбінен сүйретуге, ойыншықтарды шапамен сырғанауға үйрету.</p> <p>Мұзды жолдармен сырғанау; балаларды қолынан жетелеп сырғанау.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шаңқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Допты қақта арқылы домалату.</p> <p>2. Қос аяқтан алға секіруді бейту.</p> <p>Ойын: «Мысық пен балапандар» ойыны. Мақсаты: Жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Оң және сол қолмен тік нысанға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алтақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалатуға үйрету. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып күм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, талстың білікшесін (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадыммен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан өпбектеу.</p> <p>2. Допты қақта арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Апаңдағы шо» ойыны. Мақсаты: Балаларды ормандағы аюға жемістерді теруге көмектесу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шемсізграммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назарке» бөбекжай-балалбақшасы

Топ: №3 «Тұлдар» арнайы ортаңыз тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 19, 20, 21 ақпан 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Негілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Тене-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см) құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (деңгелерден, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орында бау айналу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Дөңгі қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Мұз, жел және аяқ» ойыны. Мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдықта тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Орында жүру.</p> <p>Мақсаты: Бастанқы калыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұту. Таянылған ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бұту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нығарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шапшаң, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойыша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Қояндар мен қасқыр» ойыны. Мақсаты: Балаларды ептілікке, рольдерін сомдай білуге баулу.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жүру және тене-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге қойла аударуға дайындалу. Табан, тізе бұлшықеттерін шығайту.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен ніп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Қолнам, қоянам тұршы» ойыны. Мақсаты: Ептілікке, шапшаңдыққа, рольдерін сомдай білуге баулу.</p> <p>Қорытынды: «Бөке» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назарке» бөбейскай-балалықтасы

Топ: №3 «Тұлдар» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 26, 27, 28 ақпан 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Нгілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанмен жуу, ерсектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту.</p> <p>Достық қырым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, арттына апарып шағалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарына жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дроти қоспа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Алаңдағы аю» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалар ормандығы аюға жеміс теруге көмектесу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Орнында жүру.</p> <p>Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұту. Танылған ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкпесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Дроти бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырып қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (инақасынан жатқан қалыпта);</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: «Маған қарай еңбекте» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Еңбектеу мен доғаның астынан отуді кезектестіріп орындауды үйрету.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан оңи алып мұрнын сүрту және қайта салу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып күм салынған қаншықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, танытып, біліктілігін (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқа қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Қоңшым, қояным тұрны» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Еггілікке, шашындаққа, рольдерін сомдай білуге баулу.</p> <p>Қорытынды: «Бөкс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №11 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Тұлдар» арнайы артаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 4, 5, 6 наурыз 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Негізкова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Біркеліпті, шапшаң, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқпен ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінші соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шапшаң, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүтіруге және керісінше ауысу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тастай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Үш орында» ойыны. Мақсаты: Балаларды өз орынан табуға көмектесу.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы малақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды топта жеңіл кінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып өңкөю (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Дөңгі қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Қашықты кім алысқа лақтырады» Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын, бұлшықеттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды топта жеңіл кінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқпен ұшымен көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізгені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізгені бүгін, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Дөңгі қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Көңілді дөң» ойыны. Мақсаты: Жылдамдыққа, еңгілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шектелмеген программасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назаркө» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №1 «Бөбек» арнайы ертегі тобы

Баланың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 11, 12, 13 наурыз 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды тонға жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, аяқтарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше дота астынан еңбектеу.</p> <p>2. Дөңгі қақпа арқасы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Асық ату» ойыны. Мақсаты: Балаларды көздеу, мергендікке, шыдамдылыққа дамытады.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Киініп-шеңіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен иешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Дөңгі бір-біріне басынап жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған калыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан калыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойлапша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Соқыр теке» ойыны. Мақсаты: Баланы ортаға ұйымдастыру, ойын шартын түсіндіру, сезімталдығын, сөздік қорын байыту.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып мұрнын сүрту және қайта салу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып күм салынған қашықтарды аяқтың бақаіларымен қысып ұстау, тапсыр, біліктінен (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қашықпен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Бәйге» ойыны. Мақсаты: Ойынға қызығушылықтарын, есте сақтау қабілеттерін арттыру.</p> <p>Қорытынды: «Бөкс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шиклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Гүлдер» арнайы ортаңғы тобы

Баланың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 18, 19, 20 наурыз 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Бірқалыпты, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі жарқалмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын тонка бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шапырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және ыяқ белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен), заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ұлттық ойын: «Теңге ілу» ойыны. Мақсаты: Балаларды ұлттық ойын арқылы егтіліске, шапшаңдыққа баулу.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы малақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бүту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; ыяқтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан егбектеу.</p> <p>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ұлттық ойын: «Күш сынаспақ» ойыны. Мақсаты: Балаларды шадамдылыққа, белсенділікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиесінге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай көю, аяқты жан-жаққа, артқа көю; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан егбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Қаншықты кім алысқа лақтырады» Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын, бұлшықеттерін жетілдіру, ойын арқылы қиынд күйлерін көтеру.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің пилотграммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назарке» бобскай-балабақшасы

Топ: №3 «Ақбос» арнайы орталық тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 26, 27 наурыз 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Негізбаева Гүлбану Балтабекқызы

	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
	<p>Жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Біркалыпты, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің сопынан бірі (20м дейін) шығып топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шапырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Дотты бір-біріне басынап жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қиымал-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Біркалыпты жүгіру, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ұлттық ойын: «Тақия тастамақ» ойыны. Мақсаты: Балаларға ойын шартын түсіндіру, қиымал-қозғалысын жетілдіру.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың тиза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшесінің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қаламмен жүру.</p> <p>Негізгі қиымал-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ұлттық ойын: «Кім шапырап» ойыны. Мақсаты: Түрлі-түсті асықтарды түсіне байланысты жинау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелесу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бобекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Гүлдер» арнайы ертеңгі тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 1, 2, 3 сәуір 2024 жыл

Десе таныстыру жетекшісі: Нгілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды тонға жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сөйкесе олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Арқан тарту» ойыны. Мақсаты: Балаларды еңгілікке, қимыл қозғалысын дамыту.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырағымен демалу.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Киініп-шешіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен кешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбегіне сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бүту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтерін, қолды жан-жаққа созып еңгісе (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шапшаң, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойына, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Мысық пен балапаңдар» ойыны. Мақсаты: Жылдамдықта, еңгілікке тәрбиелесу.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Қолдың білектерін, нық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру, қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгін, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүту және ишу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгін, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Күрсауға дәлде» ойыны. Мақсаты: Балаларды ойынға деген қызығушылықтарын арттыру, салауатты өмір салтына тәрбиелесу.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назаркес» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Сұлалық» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 8, 9, 10 сәуір 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Негізкілова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Мәдени-сигнальдық тапсырмаларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымсы жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөңгі қақта арқалы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Мысық пен балапандар» ойыны. Мақсаты: Жылдамдыққа, еңгілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауу әуені артағымен демалу.</p>	<p>Жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Біркальпты, шапыран, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқпен ұшымен, белгі бойынша тоқтал, бірінші соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шапыран, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Дөңгі бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біркальпты жүгіру, шапыран, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ұлттық ойын: «Кім шапшаң» ойыны. Мақсаты: Тұрай-түсеті аяқтарды түсіне байланысты жинау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды топта жеңіл кінәуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып күм салынған қаншықтарды аяқтың бақайларымен қасып ұстау, таяқтың, білікпеннің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Қоңым, қоңым тұршы» ойыны. Мақсаты: Еңгілікке, шапшаңдыққа, рольдерін сомдай білуге баулу.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің интеліграммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бобекжай-балабақшасы
Топ: №3 «Гүлдер» арнайы ортаны тобы
Балабақшаның жасы: 3 жас
Жоспардың қарылу кезеңі: 15, 16, 17 сәуір 2024 жыл
Дене тәрбиесі жетекшісі: Нгілікова Гулбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Қолдың білектерін, нық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде түсінен айыстыру және екі жаққа жату. Қолды артқа қою; оларды бүгін, жату, қолды шпаласыстау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар; Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бірнеше доға астынан өткізету. Донты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Қоңілді дон» ойыны. Мақсаты: Жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу. Қорытынды: «Денені еркін ұста» бату аузы ырығымен демалу.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</p> <p>Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа өткізу. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жату. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерден тұрып, өкісеге отыру және тұру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар; Аяқты бұғу және соғу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетпен жату және керісінше; аяқтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып өткізу (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бірқалыпты жүгіру, шапырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ойын: «Келің» ойыны. Мақсаты: Балаларды қырағымдық, ептілікке және ойында дұрыс ойнауға үйрету.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</p> <p>Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа өткізу. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жату. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерден тұрып, өкісеге отыру және тұру. Ілгің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар; Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгін, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта өткізету. <p>Ойын: «Өз түсінді тап» ойыны. Мақсаты: Балалардың бұлшық еттерін дамыту, түстерді ажырата білуге тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Бөкс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің шикілері

Білім беру ұйымы: №41 «Назаркел» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Үлкен» бірінші топтағы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 22, 23, 24 сәуір 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Нгілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды топта жеңіл күнуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауала болу ұнастығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қаспа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Кім шапшаң» ойыны. Мақсаты: Тұрай-түсеті асықтарды түсіне байланысты жинау.</p> <p>Қорытынды: «Деней еркін ұста» бағу әуен ырағымен демалу.</p>	<p>Мәдени-тіненалық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру.</p> <p>ЖДЖ: Коудеге арналған жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шапшаң, берілген баятта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойлапша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Қаншақты кім алысқа ақтарыды» Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын, бұйымдарын жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Қолдың білеттерін, нық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айықтыру және екі жаққа жауу. Қолды артқа көтеру; оларды бүгіп, жауу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып құм салынған қаншықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың білікшесін (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қаламмен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақын мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: Мысық пен тышқан ойыны. Мақсаты: Балаларды мысық пен тышқан дауыстарын ажыратуға үйрету.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуды</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбесөзжай-балабақшасы

Топ: №3 «Гүлдер» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 29, 30 мамыр 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Негілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	
<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Мақсаты: Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°C) сақтау. Балаларға топта жеңіл киімдер кигізу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қиымал-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тахтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап оту.</p> <p>Ойын: «Кегді» ойыны. Мақсаты: Балаларды қырағымдыққа, ептілікке және ойымды дұрыс ойнауға үйрету.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Мақсаты: Үйқоддан кейін және күні бойы киініп-тешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын сәруендер ұйымдастыру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бұту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыңтан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыңта).</p> <p>Негізгі қиымал-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Мысық пен балпаңдар» ойыны. Мақсаты: Жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Бөке» тыныс алу жаттығуы</p>	

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Нәзерке» бөбекжай-балабақшасы
 Топ: №3 «Гүлдер» арнайы орталық тобы
 Балалардың жасы: 3 жас
 Жоғары деңгейдегі құрылу кезеңі: 6, 8 мамыр 2024 жыл
 Дені шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50		Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Жұмыс кезінде қолдарын (алақанларын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жап-жаққа созу, алақанларын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғату, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөңгіз қақпа арқалы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Мысық пен тышқан» ойыны. Мақсаты: Балаларды мысық пен тышқан дауыстарын ажыратуға үйрету.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бауу әуен ырғағымен демалу.</p>		<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Ескерткен кезде қол орамалды қиғасынан өзі алып мұрнын сүрту және қайта салу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып құм салынған қаншықтарды аяқпен бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қаламмен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Құрсауға дәлде» ойыны. Мақсаты: Балаларды ойынға деген қызығушылықтарын арттыру, салауатты өмір салтына тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балалық бекеті

Топ: №3 «Гүлдер» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жобаның құрылу кезеңі: 13, 14, 15 мамыр 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°C) сақтау. Балаларға топта жеңіл киімдер кигізу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Көңілді доп» ойыны. Мақсаты: Жылдамдыққа, еңгілікке тәрбиелеу.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Үйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын серуендер ұйымдастыру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Аяқты бұту және сөзу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыпты бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтерін, қолды жан-жаққа созып сіңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Кім шапшаң» ойыны. Мақсаты: Түрлі-түсті асықтарды түсіне байланысты жинау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Жиындан-шынықтыру күндері балалармен жабық қысқы баста қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құрмын үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу).</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен іліп, кезекпен тізені бүтін, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Қаншықты кім алысқа асырарлық» Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын, бұлашықеттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Гүлдер» арнайы ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 20, 21, 22 мамыр 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Домалату, лактыру.</p> <p>Мақсаты: Дөңгі шығын төбешіктен домалату; дөңгі тәрбиешіге, балаға домалату және лактыру; дөңгі алға, жоғары лактыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан дөңгі асыра лактыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және шық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шанақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөңгі қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Дөңгі домалат» Мақсаты: балаларды ойынның шартын бүтпей ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға үйрету.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғышымен демалу.</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Күрсаудан күрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқандан немесе тапстан аттан жүру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Дөңгі бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған калыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан калыпта);</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгіру, пашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ойын: «Өз түсінді тап» ойыны. Мақсаты: Балалардың бұлшықеттерін дамыту, түстерді ажырата білуге тәрбиелеу. Жүгіру, жүру жаттығуларын орындау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</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. Табап, тізе бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып құм салынған қаншықтарды аяқтың басқыларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Күн мен жаңбыр» Мақсаты: балаларды белгі бойынша әрекет етуге үйрету, бірге және пашырай жүгіру мен жүруді орындау, алдың барлық алаңын пайдалану.</p> <p>Қорытынды: «Бөкс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №3 «Гүлдер» арнайы ортаның тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жосардың құрылу кезеңі: 27, 28, 29 мамыр (қайталау) 2024 жыл

Дене шынықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.35-9.50	Сейсенбі 9.40-9.55	Сәрсенбі 9.20-9.35
<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Донтты шағын төбешіктен домалату; донтты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; донтты алға, жоғары лақтыру, бала кеселесінің деңгейінде тартылған лентадан донтты асыра лақтыру.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық бедеуіне арналған жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Донтты қалқа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Донтты домалат» Мақсаты: балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға үйрету.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуес ырғағымен демалу.</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Күрсаудан күрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12-18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттан жүру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: Донтты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</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: «Өз түеңді тап» ойыны. Мақсаты: Балалардың бұлшықеттерін дамыту, түстерді ажырата білуге тәрбиелеу. Жүгіру, жүру жаттығуларын орындау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</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 қоніл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар: Отырып құм салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қосып ұстау, таяқтың, білікпеннің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қаламмен жүру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Күп мен жаңбыр» Мақсаты: балаларды белгі бойынша әрекет етуге үйрету, бірге және шашырай жүгіру мен жүруді орындау, залдың барлық алаңын пайдалану.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>