

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ «Ақбота» ересек тобы

Балалардың жасы 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05ақпан-09ақпан 2024 жыл

Дүйсенбі 05.02	Сейсенбі06.02	Бейсенбі 08.02
<p>Орнында жүру:</p> <p>Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.</p> <p>Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</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 тааяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Жетпеді соқ» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру. Ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу.</p> <p>Спорттық ойындарды белсене ойнауға тәрбиелеу. Шарты: Балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30метрдей</p>	<p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.</p> <p>Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына-зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1.Допты қақпа арқылы домалату.</p> <p>2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Хоккей» ойыны.</p> <p>Мақсаты:Хоккей ойыны арнайы қыс мезгілде,балаларды екі командаға бөліп далада ойнатылады.Шайбамен немесе доппен ойнататын спорт түрі.</p>	<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшы созу, өкшесін айналындыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға 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: «Кім жылдам?» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Күштілікке,шапшаңдыққа,ептілікке баулу.Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінші топ орған келіп құрсауды ұстап</p>

қашықтықтан кегілер тізіліп қойылады, ал балаларға кішкене доптар таратылады. Дошпен кегілі соғып, құлагулары керек. Кегіліді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

шеңбер жасап отырады, екінші топ әуен бойынша жүгіріп, әуен тоқтағанда балалар жүгіріп келіп құрсаудың ішімен өтіп кім бірінші допты алады.

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

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
Топ «Ақбота» ересек тобы
Жасөспірімнің жасы 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 12 ақпан-1 бақпан 2024 жыл

<p>Лақтыру, домалату, қағып алу.</p> <p>Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қанықтыққа лақтыру (3,5-6,5 м кем емес), оң және сол қолымен келденең қойылған нысанаға (2-2,5 м қанықтықтан), 1,5 м қанықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қанықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қанықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4 рет);</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. 	<p>Сейсенбі 13.02</p> <p>Орында жүру.</p> <p>Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұту. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шенбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ойын: «Мини гольф» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құлштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимыларың, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл күйлерің көтеру.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Бейсенбі 15.02</p> <p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> <p>Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шенбер 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: Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұту, алға созу, қайтадан бұту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды қоян болып секіруге, аюдан қорғануға үйрету. Алаңның бір жағына аю, келесі жақта қояндарға орын</p>
---	---	--

Ойын: «Лақтырып қағып ал, қағып алып лақтыр» ойынын ойнау.

Мақсаты: Балалардың денсаулыққа ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл күйлерін көтеру. Балаларды шеберге тұрғызып, допты лақтырып, қағып алуы керектігін айтамыз. опты түсіріп алған немесе дұрыс лақтырмаған бала шеңбер ортасына отырады, басқа балаға лақтырылған допты ұстап алса, қайта шеңбер бойына тұрады.**Қорытынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ыргағымен демалу.

белгіленеді. Әрбір үйде 4-5 қоян болады. Белгі бойынша қоян үйінен шығып, жайлымда қос аяқпен жүреді. Тәрбиші аю дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аю балаларды ұстап алады. Ойын бірнеше рет қайталанады.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ «Ақбота» ересек тобы

Балалардың жасы 4 жас

Жоспардың қарылу кезеңі 19ақпан-23ақпан 2024 жыл

Дүйсенбі 19.02	Сейсенбі 20.02	Бейсенбі 22.02
<p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар</p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етіптінен бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Құрсау мен эстафета» ойыны.</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және түру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p> <p>Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен жүгіру. <p>Ойын: «Тордан допты өткізу» ойыны.</p> <p>Ойынның мақсаты: Балаларды шалшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға</p>	<p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Мақсаты: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақсайларымен жіпті жинау, күм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Сақина лақтыру» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалардың қол бұлшықеттері мен көздің жақсы көруін жетілдіріп, жақсарту. Есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыту. Теле-</p>

Мақсаты: Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінің артынан бірі, екі колонаға тұрады. Колонналардың ара қашықтығы 1,5-2 м. Колонналардың алдынан сызық сызылады. Осы сызықтан 5-6 м қашықтықта әрбір колоннаның қарсыласына бір-бірден құрсау қойылады. Тәрбиешінің 1,2,3 жүгір-деген сипиғналы бойынша бірінші колоннадағылар құрсауларға қарай жүгіріп келіп, олары жоғары көтереді. Құрсаудан өтеді де оны орына қояды, сөйтіп өзінің колоннасына қарай жүгіріп бірінші тұрған балаға қолын тигізеді де, колоннаның соңына барып тұрады.

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

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

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

теңдікті дәлдікті сақтап білуге тәрбиелеу.

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

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ «Ақбота» ересек тобы

Балалардың жасы 4 жас

Жобаның құрылу кезеңі 2бақпан-01 наурыз 2024 жыл

Дүйсенбі 26.02	Сейсенбі 07.02	Бейсенбі 29.02
<p>Жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлен тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттан өту. <p>Ойын: «Кім жылдам?» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Күштілікке, шапандыққа, елтілікке баулу. Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де,</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеу, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Төбеде дөп қуу» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінің артына екуден саяққа тұрады. Ал капитан өз командасының алдында болады. Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады ад, оны екі қолымен төбелеріне көтеріп бастандар деген командасы боойынша олар дөпті басынан асыра артындағы</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүту, алға созу, қайтадан бүту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Дөпті қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды қоян болып секіруге, аюдан қорғануға үйрету. Алаңның бір жағына аю, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Әрбір үйде 4-5 қоян болады. Белгі бойынша қоянар үйінен шығып, жайлымда қос аяқпен жүреді. Тәрбиші аю дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аю балаларды</p>

Бірінші топ ортаға келіп құрсауды ұстап шеңбер жасап отырады, екінші топ әуен бойынша жүгіріп, әуен тоқтағанда балалар жүгіріп келіп құрсаудың ішімен өтіп кім бірінші допты алады.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

ойыншыға, осы әдіспен келесі ойыншыға береміз.

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

ұстап алады. Ойын бірнеше рет қайталанлады.

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