

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбөсіжай-балалар бақшасы
 Топ «Ақбота» ересек тобы
 Балалардың жасы 4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 04 наурыз-08 наурыз 2024 жыл

Дүйсенбі 04.03	Сейсенбі 05.03	Бейсенбі 07.03
<p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар</p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, донты 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 етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Донты қақпа арқылы домалатулы қайталау. <p>Ойын: «Арқан тартыс» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балалар тең екі топқа бөлінеді. Тартысқа түскен екі топ бірін-бірі тартып, жердегі орталық сызықтан бұрын сүйретіп өткізіп әкетсе сол жағы ұтқан</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды 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 шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ойын: «Асық ату» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Асық ату ұлттық ойын. Ойын арқылы балалардың қимыл іс-әрекетін дамыту. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі-мергендікке, түнгісі-ептілікке баулиды.</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 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: «Сақина лақтыру» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалардың қол бұлшықеттері мен көздің жақсы көруін жетілдіріп, жақсарту. Есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыту. Телетендікті, дәлдікті сақтай білуге тәрбиелеу.</p>

болды.

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

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ «Ақбота» ересек тобы

Балалардың жасы 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 11 наурыз-15 наурыз 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Бейсенбі
<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: Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу. Алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, күм салынған қашықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</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) таяқтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. <p>Ойын: «Кеглиді сок» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру. Ойынды жарыса ойнау арқылы жыламдыққа баулу. Спорттық ойындарды белсене ойнауға</p>	<p>Спорттық ойындар.</p> <p>Мақсаты: Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.</p> <p>Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп тепе-теңдік сақтауға үйрету. Ойындарға және жаттығуларға оң көзқарасты және оларды қажетсіну дағдысын қалыптастыру. Кішкентай допты еденге ұру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық 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> <ol style="list-style-type: none">1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен. Заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.	<p>Домалату, лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Допты шарғын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған ленталан допты асыра лақтыру.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шапқасынан 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 арқалы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Тордан допты өткізу» ойыны.</p> <p>Ойынның мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету,</p>

тәрбиелеу. Шарты: Балалар ойында

кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30метрдей қашықтықтан кеглилер тізіліп қойылады, ал балаларға кішкене доптар таратылады. Доппен кеглиі соғып, құлатулары керек. Кеглиді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

Ойын «Қыз қуу» ойынға ойнау.

Мақсаты: Балалар арасында 3-4 ер бала, 1 қыз бала атқа мініп шығады, бірінші болып қыз бала атқа мініп қашады артынан ер балдар қууып кім бірінші болып ұстап алса сол мойындағы орамалды алады.

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

ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға

қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінші 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: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бобекжай-балабақшасы

Топ «Ақбота» ересек тобы

Балалардың жасы 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 18 наурыз-22 наурыз 2024 жыл

Дүйсенбі 18.03	Сейсенбі 19.03	Бейсенбі 21.03
<p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар</p> <p>Екі қолды белге қойып; оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>ЖДЖ: Кол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзел, екі жаққа бұрылу.</p> <p>Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</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: «Көкпар тарту» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды ұлттық ойын арқылы</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұту, алға созу, қайтадан бұту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</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 қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</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: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды қоян болып</p>	<p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Мақсаты: Балалардың доғтармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогтің бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>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. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Асық ату» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Асық ату ұлттық ойын. Ойын арқылы балалардың қимыл іс-әрекетін дамыту. Асық ойыны күндіз де, түнде де</p>

тағулыққа, адамгершілікке баулу. Бір-біріне деген сыйластығын, достық қарым қатынасын нығайту. Көкпаршылардың мақсаты-оргалық шеңберде жатқан Көкпарды өз командасының отауына жеткізу.

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

сөкіруге, аюдан қорғануға үйрету. Алаштан бір жағына аю, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Әрбір үйде 4-5 қоян болады. Белгі бойынша қоянар үйінен шығып, жайлымда қос аяқпен жүреді. Тәрбиші аю дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аю балаларды ұстап алады. Ойын бірнеше рет қайталанады.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

ойынады. Құнды тіл-мәртебедікке, сүйсіл-сегтілікке баулиды.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

тауулыққа, адам ершілікке баулу. Бір-біріне деген сыйластығын, достық қарым қатынасын нығайту. Көкпаршылардың мақсаты-орталық шеңберде жатқан Көкпарды өз командасының отауына жеткізу.

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

секруге, аюдан қорғануға үйрету. Аяқпен бір жағына аю, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Әрбір үйде 4-5 қоян болады. Белгі бойынша қоянар үйінен шығып, жайлымда қос аяқпен жүреді. Тәрбиші аю дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аю балаларды ұстап алады. Ойын бірнеше рет қайталанатын.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуының орындау.

ойыналады. Құнды тіл-мергендікке сүйенісіз еттілікке баулиды.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ «Ақбота» ересек тобы

Балалардың жасы 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 25 наурыз-29 наурыз 2024 жыл

Дүйсенбі 25.03	Сейсенбі 26.03	Бейсенбі28.03
<p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қалшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арканның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</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. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Тенге алу» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Бозбалалар мен жігіттердің атпен ойнайтын ойыны. Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Ойын кезегі басталатын жерге сызық сызылады. Одан әрі</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қалшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арканның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</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. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Тенге алу» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Бозбалалар мен жігіттердің атпен ойнайтын ойыны. Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Ойын кезегі басталатын жерге сызық сызылады. Одан әрі</p>	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен сон құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</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. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Асық ату» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Асық ату ұлттық ойын. Ойын арқылы балалардың қимыл-іс-әрекетін дамыту. Асық ойыны күнліз де, түнде де ойналады. Күндізгісі-мергендікке, түнгісі-ептілікке баулиды.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

15-20 метрдей жерде өкі түшүр
сызылды, шүңгүргө он-оннан тас
салынады. Өкі тогган сайыскер шыгады
да, сызыкка келип катарласып тұрады, белгі
бойына шаба жөнөледі, шүңгүрдагы тасты
іліп алып өрі өгіп кетеді.

Қорытынды: Тыныс алу жагтығуын орындау.