

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04-06 қыркүйек 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Тақтайшаның үстімен адымдап жүру Мақсаты: Балаларды тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету; допты домалатып, тез лақтыруға жақтықтыру; жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу. ЖДЖ: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p>	<p>Допты тез лақтырамыз Мақсаты: Балаларда сапта бір қатармен тұру, жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруға үйрету; ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ (жіппен): «Жіпті соз» жағтығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен"деу. «Бұрылу» жағтығуы.</p>	<p>Паровоз алдына басып барады Мақсаты: Балаларды бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеуге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен жүру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; спорттық ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: «Зырылдауық» жағтығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналынып, "р-р-р" деп айту. 3 - екі жаққа созу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). «Тізені шапалақтау» жағтығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарг"деу. 3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет).</p>
<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру.</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру.</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру.</p>

<p>2.Допты домалатып, тез лактыру Ойын: «Паровоз калай жүреді?» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары "Шар".</p>	<p>Ойын: «Жіптің үстінен лақтыр» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Тынығайық».</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1.Бийіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу; 2.Алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Ойын: «Көңілді доптар» ойыны. «Орнымызға тез жылдам!» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Бұлттар».</p>
---	---	--

Тексеріңіз: *AA*

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 11 – 13 қыркүйек 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Допты тез лақтырамыз Мақсаты: Балаларда сапта бір қатармен тұру, жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруға үйрету; ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ (жіппен): «Жіпті соз» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен" деу. «Бұрылу» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1- онға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2-бастапқы қалып, сол жаққа орындау. «Сәл отыру» жаттығуы. Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру.</p>	<p>Паровоз алдыға басып барады Мақсаты: Балаларды бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеуге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен жүру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; спорттық ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: «Зырылдауық» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналырып, "р-р-р" деп айту. 3 - екі жаққа созу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен" деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналыру, біртіндеп жылдам айналыру (5 рет). «Тізені шалалақтау» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.</p>	<p>Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру Мақсаты: Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; төрт тағандап жүріп, допты баспен итеруге үйрету; аунап түсіп, допты алып серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру дағдыларына жаттықтыру; ептілік пен дәлдікке тәрбиелеу. ЖДЖ: Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p>

<p>1-2-сәл отыру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары</p> <p>2. Қос колмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру.</p> <p>Ойын: «Жіптің үстінен лақтыр» ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Тынығайық».</p>	<p>1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу.</p> <p>3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары</p> <p>1.Биіктігі 40 см жіптің астынан колды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу;</p> <p>2.Алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.</p> <p>Ойын: «Көңілді доптар» ойыны.</p> <p>«Орнымызға тез жылдам!» қимылды ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Бұлттар».</p>	<p>Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, кол белде.</p> <p>1 - оң аяққа еңкею.</p> <p>2 - ортаға еңкею.</p> <p>3 - сол аяққа еңкею.</p> <p>4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары</p> <p>1. Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру;</p> <p>2. Аунап түсіп, допты серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру.</p> <p>Ойын: «Допты домалатып тез лақтыр» ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Тынығайық».</p>
--	---	---

Мексереңгі: АА

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезені 18 – 20 қыркүйек 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Спорт-көркі өмірдің Мақсаты: Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіру.</p> <p>ЖДЖ: (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау.</p>	<p>Спорт – бейбітшілік елшісі Мақсаты: Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіруді; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіру.</p> <p>ЖДЖ: (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау.</p>	<p>Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру Мақсаты: Балаларды қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүруге үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.</p> <p>ЖДЖ: Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.</p>

<p>1-2-алға иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; 2. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу; Ойын: «Жіптің үстінен лақтыр» пысықтау ойыны.«Бос орын» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз».</p>	<p>1-2-алға иілу, Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; 2. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу; Ойын: «Жіптің үстінен лақтыр» пысықтау ойыны.«Бос орын» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз».</p>	<p>1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру; 2. Доғадан еңкейіп өту. Ойын: «Ақ қоян» қимылды ойыны. «Қасқырлар мен лақтар» пысықтау ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Бұлттар».</p>
--	--	--

Тексерілді: АА

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 25 – 27 қыркүйек 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру Мақсаты: Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруге; жұптасып бір қатармен жүгіруге; қос қолмен қағып алуға (4-5 рет) үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; екі қатармен тұру іскерліктерін жетілдіру. ЖДЖ (текшелермен): Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз", - деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жағтыңулары: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып,</p>	<p>Сапқа тұр Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйрету; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: 1."Секіртпені сөз" жағтыңуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру, 3- кеуде тұсына әкелу. 4- б.к. келу. 2. "Сағаттың тілі" жағтыңуы: Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1-онға еңкею. 2-бастапқы қалыпқа келу. 3-солға еңкею. 4-бастапқы қалыпқа келу.</p>	<p>Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту Мақсаты: Балаларды баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру; ерік сапаларын арттыру. ЖДЖ: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұпшен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p>

<p>қос қолмен қағып алу (4-5 рет). Ойын: «Допты бер де тұр» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Шар».</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. Ойын: «Өртүрлі қимыл жаса» қимылды ойыны. Қортынды: Тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту; 2. Жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүру. Ойын: «Көтеріп кет» қимылды ойыны. «Қарақұс пен балапандар» пысықтау ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Шар».</p>
--	--	---

Ақсеріңгі: АА

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02 – 04 қазан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Кел, күш сынасайық Мақсаты: Балаларды заттарды атап өту; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйрету; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!"; - деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!"; - деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жағу. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру;</p>	<p>Күшіміз - бірлікте Мақсаты: Балаларды заттарды атап өтуді; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіруді; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйретуді; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіруді пысықтау. ЖДЖ: Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!"; - деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!"; - деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жағу. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру;</p>	<p>Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; допты отырып-тұрып домалату дағдысын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу. ЖДЖ: (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу. 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталананды). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу.</p>

<p>2. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Ойын: "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Бұлттар».</p>	<p>2. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Ойын: "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Бұлттар».</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу; 2. Допты отырып-тұрып домалату. Ойын: «Көмектес!» қимыл ойыны. «Терек» пысықтау ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Бұлттар».</p>
---	---	--

Мексеріңі Бағра



...

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 09 – 11 қазан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>«Достарына көмектес» пысықтау</p> <p>Мақсаты: Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын дамылу.</p> <p>ЖДЖ: (жапырақтармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде</p> <p>1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру;</p>	<p>Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру</p> <p>Мақсаты: Балаларды бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: (кішкентай доптармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде</p> <p>1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;</p> <p>1.2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;</p> <p>1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді;</p> <p>2.2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру;</p> <p>2. Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.</p>	<p>Салт аттылар</p> <p>Мақсаты: Балаларда заттарды аттап өту; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру дағдыларын дамытуды жалғастыру; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру.</p> <p>ЖДЖ: (секіртпемен)</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.</p> <p>1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру;</p> <p>3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде.</p> <p>1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;</p> <p>2-оңға иілу;</p> <p>3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру;</p> <p>4-бастапқы қалып.</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру.</p> <p>1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру;</p> <p>3-4-бастапқы қалып.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру;</p>

<p>2. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.</p> <p>Ойын: «Допты қақпаға түсіру» кимылды ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Ойын: «Өз орынында тап» кимылды ойыны. «Сапт аттылар» пысықтау ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Шар».</p>	<p>2. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.</p> <p>Ойын: «Құрсаудан өт» кимылды ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз».</p>
---	---	--

Тексерісші Тасбаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№1 Бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 16 – 18 қазан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру</p> <p>Мақсаты: Балаларды қос аяқтап бар перменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауға үйрету; губка төсеніштің үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p> <p>ЖДЖ: (кірпіштермен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, кірпіш төменде</p> <p>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4- бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 – төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ бірге, кірпіш төменде</p> <p>1 – кірпішті алға ұстау, 2 – жоғарыға көтеру, 3 – алға, 4 – бастапқы қалып. 4 рет қайталау.</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, кірпіш жоғарыда 1 – оң жаққа иілу, 2 – бастапқы қалып. 3 – сол жаққа иілу, 4 – бастапқы қалып. 4 рет қайталау.</p>	<p>Перменмен секірейік</p> <p>Мақсаты: Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алуға үйрету; зағтарды аттап жүгіру дағдыларын дамыту.</p> <p>ЖДЖ: (жашырақтармен)</p> <p>1.1. балалар жашырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. балалар жашырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталананды).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жашырақтарын сермейді;</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталананды).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жашырақтар төменде</p> <p>3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жашырақтарын желбіретеді</p>	<p>Үйлесімділікті сақтаймыз</p> <p>Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыруға үйрету; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; бір сызыққа қойылған зағтар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру іскерліктерін дамыту.</p> <p>ЖДЖ: (секіртпемен)</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.</p> <p>1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру;</p> <p>3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде.</p> <p>1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;</p> <p>2-оңға иілу;</p> <p>3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру;</p> <p>4-бастапқы қалып.</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктел ұстап, төмен түсіріп тұру.</p> <p>1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру;</p> <p>3-4-бастапқы қалып.</p>

Тексерген Бабаева

<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру; 2. Губка төсеніштің үстінде аунап, домалау. <p>Ойын: «Ұшақтар» пысықтау ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Сыбызғы».</p>	<p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дөпты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алу; 2. Заттарды аттап жүгіру. <p>Ойын: «Еңбектейік қане біз» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз».</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу. Ойын: «Бадминтон» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы.</p>
---	--	--

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 23 – 24 қазан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру</p> <p>Мақсаты: Балаларды басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүруге үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.</p> <p>ЖДЖ: (кірпіштермен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, кірпіш төменде</p> <p>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4- бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 – төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ бірге, кірпіш төменде</p> <p>1 – кірпішті алға ұстау, 2 – жоғарыға көтеру, 3 – алға, 4 – бастапқы қалып. 4 рет қайталау.</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, кірпіш жоғарыда 1 – оң жаққа иілу, 2 – бастапқы қалып. 3 – сол жаққа иілу, 4 – бастапқы қалып. 4 рет қайталау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Басына қапшық қойып, қолын беліне</p>	<p>Добым, добым, домалақ</p> <p>Мақсаты: Балаларды шашырап жүру; кедергілерден өту арқылы жүгіру; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.</p> <p>ЖДЖ: Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады.</p> <p>Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.</p> <p>Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.</p> <p>Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген.</p> <p>Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Кедергілерден өту арқылы жүгіру;</p> <p>2. Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см).</p> <p>Ойын: «Доға астынан» қимылды ойыны.</p>	

Тексерісі Бағра

таянып арқан бойымен адылдап бір жак
жанымен жүру;
2. Допты тура домалату.
Ойын: «Торғай мен мысық» кимылды
ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары.

«Кедергілерден оңай өтеміз» кимылды
ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары
«Жапырақтар».

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 30 қазан – 01 қараша 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Допты жерге соғу ойындары Мақсаты: Балаларды әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету; балаларда қатарда - қолды алға созып тік тұру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталананды. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталананды. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен,</p>	<p>Бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру Мақсаты: Балаларды 50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіруге үйрету; сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру дағдысына үйрету; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде. 1- екі қолды иыққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені күшақтап отыру; 5 - бастапқы қалып. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып. 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p>	<p>Бірнеше қатарға тізілу Мақсаты: Балаларды көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсуге үйрету; балаларда воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту. ЖДЖ: (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу;</p>

кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру;
2. Сызықтан аттап секіру.
Ойын: «Допты жерге соқ!» кимылды ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу

1- екі қолды жоғары көтеру; 2 – аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен жоғары қарай жартылай шеңбер жасау. 5 – бастапқы қалып.
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
1. Бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру;
2. Бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру.
Ойын: «Мені қуып жет» қимылды ойыны.
«Допты межеге жеткіз» пысықтау ойыны.
Қорытынды: "Мені қуып жет" кимылды ойыны.
"Допты межеге жеткіз" пысықтау ойыны.

3-4- бастапқы қалыпқа оралу.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.

Ойын: «Аңшы мен қояндар» кимылды ойыны. «Бадминтон» ойыны.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы.

Тексерілді: Байға

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 06 - 08 қараша 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Бірнеше қатарда эстафета ойындары Мақсаты: Балаларды заттар арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өгіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу іскерліктерін жетілдіру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4-5 рет қайталанарды). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанарды). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет</p>	<p>Ішпен еңбектеу Мақсаты: Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуге үйрету; бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру; ерік сапаларын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде. 1 - екі қолды иыққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастапқы қалып. 2. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1 - екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдына созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып. 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p>	<p>Мен епті баламын Мақсаты: Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйрету; балаларда заттар арасымен жүру; биіктіктен секіру дағдыларын дамыту; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту. ЖДЖ: (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанарды; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанарды және 5 рет</p>

<p>қайталанарды).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу;</p> <p>2. Бийіктен секіру.</p> <p>Ойын: «Кеглидерді құлатайық» қимылды ойыны. «Айлакер түлкі» қимылды ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Жапырақтар».</p>	<p>1 - екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау. 5 – бастапқы қалып.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. 50 см бийікке қағарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту;</p> <p>2. Жіпке денесін тигізбей, бір жаныммен кіру.</p> <p>Ойын: «Бөйге» қимылды ұлттық ойыны. «Эстафета» пысықтау ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары.</p>	<p>қайталанарды).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бийіктен секіру;</p> <p>2. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қашықты дөңдеп лақтыру.</p> <p>Ойын: «Аюлар мен аралар» қимылды ойыны. «Күн мен Түн» ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары.</p>
--	---	--

Мексеріңі: Сафар

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 13 – 15 қараша 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Мен епті баламын пысықтау Мақсаты: Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұруды; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қашықты дәлдеп лақтыруға үйретуді; балаларда заттар арасымен жүруді; биіктіктен секіру дағдыларын дамытуды; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байытуды пысықтау.</p> <p>ЖДЖ: (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет</p>	<p>5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру Мақсаты: Балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру.</p> <p>ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p>	<p>Мергендікті шындайық Мақсаты: Балаларды оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіруге үйрету; балаларда сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қашықты дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту.</p> <p>ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 3-4-бастапқы қалып (жаттығу 5 рет</p>

<p>кайталаналды).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Биіктіктен секіру; 2. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қашықты дәлдеп лақтыру. <p>Ойын: «Аюлар мен аралар» қимылды ойыны. «Күн мен Түн» ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары.</p>	<p>кайталаналды).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру; 2. Гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту. <p>Ойын: «Күн мен түн» қимылды ойыны. «Паровоз қалай жүреді?» пысықтау ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Мимика».</p>	<p>кайталаналды).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қашықты дәлдеп лақтыру; 2. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіру. <p>Ойын: «Көңілді секіреміз» қимылды ойыны. «Алысқа лақтыр» қимылды ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Тынығайық».</p>
---	---	---

Тілексеріеңі Әзілжан

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 20 – 22 қараша 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Түрлі нысандарды көздеп түсіру Мақсаты: Балаларды адымдап алға қарай жүру; доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); тепе-теңдікті сақтай отырып, орындық үстімен текшелерден аттап жүруге үйрету; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру. ЖДЖ: (жалаулармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p>	<p>Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру Мақсаты: Балаларды алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуға үйрету; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу дағдыларына жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру. ЖДЖ: "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p>	<p>Бір аяқпен кезек-кезек секіру Мақсаты: Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p>

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см);
2. Орындық үстімен текшелерден аттап жүру.

Ойын: «Кім тез қимылдайды» қимылды ойыны.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Бұлттар».

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату;
2. Биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу.

Ойын: «Соқпа доп» қимылды ойыны

«Допты домалат» пысықтау ойыны

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру;
2. Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;

3. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.

Ойын: «Қасқыр мен қояндар» қимылды ойыны.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз».

Тексерісші Саиды

Тәрбиелесу - білім беру процесінің психологиясы

Білім беру ұйымы: №1 бөбекжайы

Топ «Қарлынаш мектепалды тобы»

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 27 - 29 қараша 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Бір аяқпен кезек-кезек секіруді пысықтау</p> <p>Мақсаты: Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіруді; қосалқы қадаммен арқан бойымен теле-теңдікті сақтап жүруге үйретуді; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сағыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамытуды пысықтау.</p> <p>ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде</p> <p>1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;</p> <p>2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанаты және 5 рет қайталанаты).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде</p> <p>2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;</p> <p>2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанаты және 5 рет қайталанаты).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде</p> <p>3.1 - отырып, қолдарын алға созу;</p> <p>3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет</p>	<p>Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту</p> <p>Мақсаты: Балаларды биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуге үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; кегельдер арасымен бір аяқтап секіру дағдыларына жаттықтыру.</p> <p>ЖДЖ: Бастапқы қалып: дене тік, қол белде</p> <p>1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;</p> <p>2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанаты және 5 рет қайталанаты).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде</p> <p>1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;</p> <p>2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанаты және 5 рет қайталанаты).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде</p> <p>1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу;</p> <p>3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет</p>	<p>Арақашықтықты сақтаймыз</p> <p>Мақсаты: Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу; шеңбер жасағанда-қолды жан-жаққа созып тік тұру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанаты).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанаты).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.</p> <p>1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанаты).</p>

<p>кайталанарды).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бау, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; 2. Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; 3. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. <p>Ойын: «Қасқыр мен қояндар» қимылды ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз».</p>	<p>кайталанарды).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту; 2. Кегельдер арасымен бір аяқтал секіру. <p>Ойын: «Қаппен секіру» қимылды ойыны. «Маймылдар» пысықтау ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Шар».</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>Орнынан биіктікке секіру.</p> <p>Ойын: «Жылдам!» қимылды ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Тынығайық».</p>
--	---	---

Темсеріңі Бақыр

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04 – 06 желтоқсан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Қаппен қалай секіреді? Мақсаты: Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; қадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқаннан аттап секіру; 2. Допты екі қолымен бір-біріне</p>	<p>Хоп-фитболдармен секіру Мақсаты: Балаларды хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруге үйрету; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алуға жаттықтыру; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру. ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Хоп-фитболдармен (секіргіш</p>	<p>Бір, екі.. секіреміз! Мақсаты: Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалау іскерліктерін жетілдіру. ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p>

<p>(арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. Ойын: «Ұйқыдағы түлкі!» ойыны. «Кеглилерді құлату» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жағтығулары.</p>	<p>гимнастикалық доптар) секіру; 2.Допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу. Ойын: «Көк жалау» қимылды ойыны. «Кім чемпион?» пысықтау ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жағтығулары «Бұлттар».</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жағтығулары: 1.Түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2. Асықты дәлдеп лақтыру. Ойын: «Футбол» қимылды ойыны. «Ұстап ал» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жағтығулары.</p>
---	---	--

Әлексеріңі Сабаға

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «№ 1 Бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 11 – 13 желтоқсан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Бір, екі.. секіреміз! пысықтау</p> <p>Мақсаты: Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамытуды; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіруді; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа долпты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.</p> <p>ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.</p> <p>1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>(жаттығу 4 рет қайталаналды).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.</p> <p>1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталаналды, 4 рет).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.</p> <p>1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталаналды).</p>	<p>Арқаннан екпінмен қарғу</p> <p>Мақсаты: Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>ЖДЖ: (таяқшалармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталаналды).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталаналды).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.</p> <p>1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары</p>	<p>Арқаннан тез қарғу</p> <p>Мақсаты: Балаларды заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету; балаларда сап түзеуден екі қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту.</p> <p>ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.</p> <p>1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>(жаттығу 4 рет қайталаналды).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.</p> <p>1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталаналды, 4 рет).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.</p> <p>1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталаналды).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Заттардан аттап аяқ ұшымен жүру;</p>

<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жағтыңулары: 1. Түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2. Асықты дәлдеп лақтыру. Ойын: «Футбол» қимылды ойыны. «Ұстап ал» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жағтыңулары.</p>	<p>көтереді; 3 - 4 – бастапқы қалып (жағтыңу 4 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жағтыңулары: 1. Арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғу; 2. Гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау). Ойын: «Допты қуып жет» қимылды ойыны. «Автобус» пысықтау ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жағтыңулары «Тынығайық».</p>	<p>2. Келергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу. Ойын: «Тауық пен оның балапандары» қимылды ойыны. «Құрсаулар» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жағтыңулары.</p>
---	--	---

Темсериді Сағина

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 18 - 20 желтоқсан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Бағытты өзгертіп жүру</p> <p>Мақсаты: Балаларды қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; долты екі қолымен зағтар арасымен жүргізуге (арақашықтығы 4 м) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.</p> <p>ЖДЖ: Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.</p>	<p>Орнынан қос аяқтап қарғып, секіру</p> <p>Мақсаты: Балаларды орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығуға үйрету; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеуге жаттықтыру.</p> <p>ЖДЖ: Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.</p>	<p>Биікке секіріп шығу</p> <p>Мақсаты: Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен долты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.</p> <p>ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;</p> <p>2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады) және 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде</p> <p>1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;</p> <p>2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде</p> <p>1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу;</p> <p>3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алға қарай жылжып, қос қолмен долты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы</p>

<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту;</p> <p>2. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м).</p> <p>Ойын: «Футбол» қимылды ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы калып.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығу;</p> <p>2. Гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу.</p> <p>Ойын: «Гөбеде доп қуу» қимылды ойыны.</p> <p>«Кенгуру» пысықтау ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары.</p>	<p>4–5 м);</p> <p>2. 20 см дейінгі биіктікке секіру.</p> <p>Ойын: «Торғай мен мысық» қимылды ойыны.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Жеделсаты»».</p>
---	---	---

Тексерілді Бағра

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 25 - 27 желтоқсан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Бийке секіріп шығуды пысықтау Мақсаты: Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м); 20 см дейінгі бийіктікке секіруді; сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау. ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанатын және 5 рет қайталанатын). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанатын және 5 рет қайталанатын). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанатын). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай жылжып, қос қолмен допты</p>	<p>5 метр қашықтықтан допты жерге соғу Мақсаты: Балаларды 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. ЖДЖ: «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұпшен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p>	<p>Кезек-кезек допты жерге соғу Мақсаты: Балаларда сызықтан аттап секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды жалғастыру; балаларды әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету. ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанатын және 5 рет қайталанатын). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанатын және 5 рет қайталанатын). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанатын).</p>

лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м);
2. 20 см дейінгі бийіктікке секіру.
Ойын: «Торғай мен мысық» қимылды ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Жеделсаты».

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
1. 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу;
2. 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет).
Ойын: «Бәйге» қимылды ұлттық ойыны.
«Кенгуру» пысықтау ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Жеделсаты».

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
1. Сзыықтан аттап секіру;
2. Әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тактай үстімен жүру.
Ойын: «Заттар арасымен» қимылды ойыны.
«Күн мен Түн» ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Тынығайық».

Тексерілді Бақырза

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 08 - 10 қаңтар 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Допты жерге соғу ойындары Мақсаты: Балаларды әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету; балаларда қатарда - қолды алға созып тік тұру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен,</p>	<p>Екі тобық арасына доп қысып алып жүру Мақсаты: Балаларды екі тобық арасына доп қысып алып жүруге үйрету; бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру дағдыларын қалыптастыру; саптағы ауыспалы жүру және жүтіру жаттығуларын дұрыс орындауға дағдыландыру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.</p>	<p>Екі тобық арасына доп қысып алып жүруді нысықтау Мақсаты: Балаларда белгі бойынша бір қатармен бір-бірілеп, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру; заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүтіру; арқан бойымен басына қашықтық қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету; қимылды ойын арқылы жұптасып тұрып, допты аяқпен бір-біріне домалату, ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау.</p>

кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру.
2. Сызықтан аттап секіру.
Ойын: «Допты жерге соқ!» қимылды ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Бұлттар».

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
1. Екі тобық арасына доп қысып алып жүру;
2. Бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру.
Ойын: «Өз орыныңды тап» қимылды ойыны.
«Сарбаздар» пысықтау ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Бұлттар».

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
1. Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру;
2. Арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап алымдап жүру.
Ойын: «Футбол» қимылды ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары.

Темсеріңді бағра

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 15 – 17 қаңтар 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату</p> <p>Мақсаты: Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде</p> <p>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - алға, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде</p> <p>1 - арқанды алға ұстау, 2 - бастапқы қалып; 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Тізені жоғары көтере отырып секіріштен аттау арқылы жүру, 3</p>	<p>Доппен жаттығулар</p> <p>Мақсаты: Балаларды тізені жоғары көтере отырып секіріштен аттау арқылы жүру; 4 м арақашықтықтан қашықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыруға үйрету; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру.</p> <p>ЖДЖ: Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)</p> <p>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау</p> <p>2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде</p> <p>1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Тізені жоғары көтере отырып секіріштен аттау арқылы жүру;</p>	<p>Доппен эстафеталар</p> <p>Мақсаты: Балаларды құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өтуге үйрету; жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру; тізені жоғары көтере отырып жүгіру дағдыларын дамыту.</p> <p>ЖДЖ: Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанайды.</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында.</p> <p>1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу;</p> <p>2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен</p>

<p>- алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату; 2. Аңдардың қимылдарын салу. Ойын: «Торғайлар мен мысық» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары.</p>	<p>2. 4 м арақашықтықтан қашықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру. Ойын: «Стадионға жүгіріңдер!» ойыны. «Алысқа лақтыр» аз қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары.</p>	<p>өту. 2. Аңдардың қимылдарын салу. Ойын: «Тезірек» қимылды ойыны. «Қолмен допты домалату» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Шар».</p>
---	---	--

Тексерігі Бақыр

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 22 – 24 қаңтар 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Доппен эстафеталар</p> <p>Мақсаты: Балаларды құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өтуге үйрету; жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру; тізені жоғары көтере отырып жүгіру дағдыларын дамыту.</p> <p>ЖДЖ: Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында.</p> <p>1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу;</p> <p>2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту.</p>	<p>Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу</p> <p>Мақсаты: Балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; оқу қызметінде қимылдың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын қайталауға жаттықтыру; ептілік және ерік сапаларына тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: - «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде.</p> <p>1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады.</p> <p>1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеу;</p> <p>2. Құстардың қимылдарын қайталау.</p> <p>Ойын: «Өз орынныңды тап» қимылды ойыны. «Горгай» пысықтау ойыны.</p>	<p>Еңбектеу жаттығулары</p> <p>Мақсаты: Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қашық қойып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасауға ынталандыру; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.</p> <p>ЖДЖ: 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 – төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау.</p> <p>2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде</p> <p>1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда</p> <p>1 - оң жаққа илу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа илу,</p> <p>4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p>

<p>2. Аңдардың қимылдарын салу. Ойын: «Тезірек» қимылды ойыны. «Қолмен допты домалату» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Шар» дыбыстары.</p>	<p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Мимика».</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; 2. Қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3. Арқаға қашық қойып төрт тағандап еңбектеу. Ойын: «Межелі орын» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз».</p>
---	---	---

Тексерілгені Сағұба

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29 - 31 қаңтар 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Еңбектеу жаттығуларын пысықтау Мақсаты: Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қашық қойып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасауға ынталандыру; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру. ЖДЖ: 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 – төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау. 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.</p>	<p>Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру Мақсаты: Балаларды кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіруге үйрету; 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу. ЖДЖ (шығыршықтармен): 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру; 2. 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге</p>	<p>Кедергілерді асу жаттығулары Мақсаты: Балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету; 4 м арақашықтықтан қашықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру. ЖДЖ (шығыршықтармен): 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).</p>

<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 мин. дейін зағтардың арасымен үздіксіз жүгіру; 2. Қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3. Арқаға қашық қойып төрт тағандап еңбектеу. <p>Ойын: «Межелі орын» қимылды ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы «Тыныш, ақырын, бәпшен тыныс аламыз».</p>	<p>лақтыру. Ойын: «Торғайлар мен мысық» қимылды ойыны. «Допты дәлдеп лақтыр» пысықтау ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары «Тынығайық».</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Доптан аттап бір жанымен жүру; 2. Жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; 3. 4 м арақашықтықтан қашықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру. <p>Ойын: «Хоккей» ойыны. «Қар ұлпалары» эстафета ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы.</p>
--	---	--

Әлкенеріде Бақыт