


Тексерілді: 

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы  
Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК


Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі ҚЫРКҮЙЕК

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Шашырап жүгіруге жаттықтыру.</b> <b>Мақсаты:</b> Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Балаларға көшеде ойнауға болатын қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату. (Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. (далада)</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Қимылды ойындар.</b> <b>Мақсаты:</b> Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыру. 2. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу</p> <p><b>Ойын:</b> «Арқан тартысу» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>	<p><b>Қимылды ойындар.</b> <b>Мақсаты:</b> Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекші-мен ауыса отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттаған-дап еңбектеуді үйрету.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту.</p> <p><b>Ойын:</b> «Үйсіз қоян» ойынын ойнау.</p>

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Тексерілді: 

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**  
Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**  
**Топ мектепалды топтар**  
**Балалардың жасы 5 жас**  
**Жоспардың құрылу кезеңі ҚЫРКҮЙЕК**

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

Тексерілді: 

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**  
Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

**Топ мектепалды топтар**  
**Балалардың жасы 5 жас**

## Жоспардың құрылу кезеңі ҚЫРКҮЙЕК

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Жүгіру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Допты қақпа арқылы домалату.                      2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.  <b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Қос аяқтап алға қарай секіру.                      2.3–4 таяқшалардан аттап өту.  <b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p><b>Қимылды ойындар.</b>  <b>Мақсаты:</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.                      2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

### Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚЫРКҮЙЕК

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Сапқа тұру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру,</p>	<p><b>Жүру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып</p>	<p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b>  <b>Мақсаты:</b> Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру</p>

<p>қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Арқан арқылы секіруге, басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету. <b>ЖДЖ:</b> Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. 2. Арқан арқылы секіру. <b>Ойын:</b> «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау <b>Қорытынды:</b> Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>	<p>жүру, 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; <b>ЖДЖ:</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Тепе-теңдікті ұстап жүру. 2. Түрлі тәсілдермен жүру. <b>Ойын:</b> «Қаппен жүгіру» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); <b>ЖДЖ:</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті ұстап жүру. 2. Кішкентай допты еденге ұру және жоғары лақтыру, оны қағып алу. <b>Ойын:</b> «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>
--	--	--

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

**Топ мектепалды топтар**


**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАЗАН**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Жүгіру.</b> <b>Мақсаты:</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен,</p>	<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> <b>Мақсаты:</b> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше</p>	<p><b>Қимылды ойындар.</b> <b>Мақсаты:</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен,</p>

<p>жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Допты қақпа арқылы домалату.</li> <li>2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қос аяқтап алға қарай секіру.</li> <li>2.3-4 таяқшалардан аттап өту.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>
--	--	---

### Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар


Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі **ҚАЗАН**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Топпен жүру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p>	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-</p>	<p><b>Жүру, жүгіру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына,</p>

<p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. <b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
---	---	--

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 


Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАЗАН

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Жүгіру.</b> <b>Мақсаты:</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.</p>	<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> <b>Мақсаты:</b> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. <b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p><b>Қимылды ойындар.</b> <b>Мақсаты:</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен</p>

<p><b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>		<p>Ырғағымен демалу.</p>
---	--	--------------------------

Тексерілді: 

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**  
Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна  
Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАЗАН

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

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

### Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАЗАН

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> <b>Мақсаты:</b> Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны. <b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Лақтыру, қағып алу, домалату.</b> <b>Мақсаты:</b> Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2. 3-4 таяқшалардан аттап өту. <b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p><b>Қимылды ойындар.</b> <b>Мақсаты:</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАРАША

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b>  <b>Мақсаты:</b> 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту;  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.  <b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау</p>	<p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру .</b>  <b>Мақсаты:</b> Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.                      Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.  <b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p><b>Домалату, лақтыру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.  <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**  
**Топ мектепалды топтар**  
**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАРАША**

Сейсенбі	Бейсенбі	Сейсенбі
<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b>  <b>Мақсаты:</b> Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1.Допты қақпа арқылы домалату.                      2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.  <b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Лақтыру, қағып алу, домалату.</b>  <b>Мақсаты:</b> Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м).  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Қос аяқтап алға қарай секіру.                      2.3-4 таяқшалардан аттап өту.  <b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Кұстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b>  <b>Мақсаты:</b> Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1.Допты қақпа арқылы домалату.                      2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.  <b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

Тексерілді:



**Топ мектепалды топтар**

**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАРАША**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b>  <b>Мақсаты:</b> 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту;  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Допты қақпа арқылы домалату.                      2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.  <b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b>  <b>Мақсаты:</b> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру.                      Қимылды ойындар.                      Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Қос аяқтап алға қарай секіру.                      2. 3-4 таяқшалардан аттап өту.  <b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p><b>Секіру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру;  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.                      2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАРАША

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мәдени-гигиеналық дағдыларды	Салауатты өмір салтын қалыптастыру.	Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету.

<p><b>жетілдіру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.  Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.  <b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Мақсаты:</b> «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.  <b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p><b>Мақсаты:</b> Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.  <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
---	---	--

### Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі **ЖЕЛТОҚСАН**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.  <b>Мақсаты:</b> «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің</p>	<p>Спорттық жаттығулар.  <b>Мақсаты:</b> Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.  <b>Мақсаты:</b> Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша</p>

<p>ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қос аяқтап алға қарай секіру.</li> <li>2. 3-4 таяқшалардан аттап өту.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар.</p> <p>Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>
---	--	--

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар


Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі **ЖЕЛТОҚСАН**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар.</p>	<p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын</p>	<p><b>Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1 ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге</p>

<p>Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қос аяқтап алға қарай секіру.</li> <li>2.3-4 таяқшалардан аттап өту.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Допты қақпа арқылы домалату.</li> <li>2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>
---	--	---

### Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі **ЖЕЛТОҚСАН**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Секіру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру;</p>	<p><b>Шынықтыру шаралары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құмның үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киіну-шешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап</p>	<p><b>Жүру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-</p>

<p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қос аяқтап алға қарай секіру.</li> <li>2.3-4 таяқшалардан аттап өту.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Допты қақпа арқылы домалату.</li> <li>2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>
---	---	---

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы:Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ЖЕЛТОҚСАН

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап</p>	<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p>	<p><b>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап</p>

<p>отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.  <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.  <b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.  <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
---	--	---

### Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі **ҚАҢТАР**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b>  <b>Мақсаты:</b> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру.  Қимылды ойындар.  Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету.  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу,</p>	<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b>  <b>Мақсаты:</b> Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см).  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Допты қақпа арқылы домалату.  2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.</p>	<p><b>Домалату, лақтыру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.  Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p>

<p>қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p><b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>
--	---	--

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

Топ мектепалды топтар

**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАҢТАР**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Еденнен бір шеті 15–20 см жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20</p>	<p><b>Домалату, лақтыру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Допты қақпа арқылы домалатуды</p>	<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Допты қақпа арқылы домалату.</p> <p>2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p><b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу</p>

<p>см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.  <b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>жаттығуын жасау.</p>
---	---	-------------------------

### Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі **ҚАҢТАР**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Домалату, лақтыру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.  Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.  2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен</p>	<p><b>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b>  <b>Мақсаты:</b> Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру.  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p>	<p><b>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b>  <b>Мақсаты:</b> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру.  Қимылды ойындар.  Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта</p>

ырғағымен демалу.	<b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.	еңбектеу. <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы
-------------------	--	---

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

**Топ мектепалды топтар**

**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі ҚАҢТАР**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b> <b>Мақсаты:</b> Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан ( биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. <b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Орнында жүру.</b> <b>Мақсаты:</b> 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). <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны. <b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Спорттық жаттығулар.</b> <b>Мақсаты:</b> Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету; Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК


Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі АҚПАН

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b>  <b>Мақсаты:</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет);  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.  <b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Спорттық жаттығулар.</b>  <b>Мақсаты:</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.                      Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау;                      Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу;  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.                      2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Допты қақпа арқылы домалату.                      2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.  <b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**


**Топ мектепалды топтар**

**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі АҚПАН**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Орнында жүру.</b>  <b>Мақсаты:</b> 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).  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.  <b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Спорттық жаттығулар.</b>  <b>Мақсаты:</b> Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету;.                      Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Допты қақпа арқылы домалату.                      2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  <b>Ойын:</b> «Көжектің үйі» ойыны.  <b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Домалату, лақтыру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.                      Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>                      1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.                      2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

**Топ мектепалды топтар**


**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі АҚПАН**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b>  <b>Мақсаты:</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң</p>	<p><b>Орнында жүру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу.                      Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен</p>	<p><b>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b>  <b>Мақсаты:</b> Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол</p>

<p>және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет);  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.  2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.  <b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>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.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.  <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
--	--	--

### Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі АҚПАН

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b>  <b>Мақсаты:</b> Кеудеге арналған жаттығулар  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.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап</p>	<p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b>  <b>Мақсаты:</b> 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 бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу,</p>	<p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  <b>Мақсаты:</b> 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.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап</p>

<p>отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.  2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен жүгіру.  <b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.  <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
--	--	---

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі **НАУРЫЗ**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.  Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау.  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде</p>	<p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b>  <b>Мақсаты:</b> Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.  2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b>  <b>Мақсаты:</b> Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.  2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

<p>тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p><b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>		
--	--	--

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

**Топ мектепалды топтар**

**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі НАУРЫЗ**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> 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 бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын</p>	<p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

	ойнау. <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.	
--	--	--

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**


**Топ мектепалды топтар**

**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі НАУРЫЗ**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
		<p><b>Домалату, лақтыру.</b>  <b>Мақсаты:</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.  Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.  2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

**Топ мектепалды топтар**

**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі НАУРЫЗ**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
----------	----------	------

<p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b>  <b>Мақсаты:</b> Кеудеге арналған жаттығулар 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.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.  2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b>  <b>Мақсаты:</b> 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 бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.  <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.  <b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  <b>Мақсаты:</b> 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.  <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.  <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b>  1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.  <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.  <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
---	---	--

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар


Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі СӘУІР

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b>  <b>Мақсаты:</b> Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және</p>	<p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b>  <b>Мақсаты:</b> Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып,</p>	<p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b>  <b>Мақсаты:</b> Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды</p>

<p>тұру. 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. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>жуу, үстелді сұрту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
---	--	--

### Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі СӘУІР

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу.</p> <p>Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p>	<p><b>Жүгіру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> 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, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу,</p>	<p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</li> </ol>

<p>Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p><b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
---	--	---

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:



Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар


Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі СӘУІР

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. 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><b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап</p>	<p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу,</p>	<p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта</li> </ol>

<p>отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>еңбектеу.</p> <p><b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
---	--	--

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді: 


**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

**Топ мектепалды топтар**

**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі СӘУІР**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol>	<p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның 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><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіру.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын</p>	<p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

<b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	ойнау. <b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.	
---	--	--

Тексерілді: 

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**  
Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна  
**Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК**

**Топ мектепалды топтар**

**Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі МАМЫР**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Спорттық жаттығулар.</b> <b>Мақсаты:</b> Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. <b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> <b>Мақсаты:</b> Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> <b>Мақсаты:</b> Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тексерілді: 

## Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі **МАМЫР**

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li><li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li></ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Киініп-шешіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу.</p> <p>Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</li></ol> <p><b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып мұрнын сүрту және қайта салу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</li></ol> <p><b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Тексерілді: 

## Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі МАМЫР

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Спорттық жаттығулар.</b> <b>Мақсаты:</b> Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. <b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. <b>Ойын:</b> «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> <b>Мақсаты:</b> Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> <b>Мақсаты:</b> Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). <b>ЖДЖ:</b> Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау. <b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дене нұсқаушы: Какимова Валентина Егоровна

Тексерілді:

Білім беру ұйымы №43 «Гүлдәурен» балабақшасы МКҚК

Топ мектепалды топтар

Балалардың жасы 5 жас Жоспардың құрылу кезеңі МАМЫР

Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
<p><b>Домалату, лақтыру.</b> <b>Мақсаты:</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату</p>	<p><b>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b> <b>Мақсаты:</b> Құрсаудан құрсауға өтуге</p>	<p><b>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b> <b>Мақсаты:</b> Педагогтің артынан жүру,</p>

<p>және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
---	--	---