

Білім беру ұйымы: Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің №6 «Күншуақ»  
 балабақша-бөбекжайы  
 Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кайсенова А.К  
 Жоспардың құрылу кезеңі: 22 – 26 қаңтар

| Күн тәртібі                | Уақыты          | Дүйсенбі<br>22.01. 2024 жыл                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Сейсенбі<br>23.01. 2024 жыл | Сәрсенбі<br>24.01. 2024 жыл | Бейсенбі<br>25.01. 2024 жыл | Жұма<br>26.01.2024 жыл |
|----------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|
| Таңғы жаттығуға дайындық   | 8.00            | Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                             |                             |                        |
| «Балдәурен»<br>ортаңғы топ | 08.20-<br>08.45 | <p><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ</b><br/> <b>№ II КЕШЕН</b><br/> <b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p><i>Бір қатармен жүру. Жүру түрлері: ұшымен, қол жоғары; окшемен қол арқасында; жартылай отырып жүру</i><br/> <i>Жүгіру түрлері: бір қатармен; шашылып. Екі қатарға тұру.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Б.қ. – н.т., текшелер төмен<br/> <i>1.Текшелер жоғары. 2.Б.қ. 3.Текшелер жоғары. 4.Б.қ.</i> (5-6 рет)</li> <li>Б.қ. аяқты кең ашып тұрысы, оң қолы жоғары<br/> <i>1-4 Оң-сол қолмен сермелеу.</i> (5-6 рет)</li> <li>Б.қ. отыру, текшелер қолдарында<br/> <i>1.Оң жаққа бұрылу, текшелер еденге қою. 2.Б.қ. 3.Сол жаққа бұрылу, текшелер еденге қою. 4.Б.қ.</i> (5-6 рет)</li> <li>Б.қ. тізде тұру, текшелер төмен<br/> <i>1.Оң тізені көтеру, текшелер жоғары жоғары. 2.Б.қ. 3.Сол тізені көтеру, текшелер жоғары 4.Б.қ.</i> (5-6 рет)</li> <li>Екі аяқпен ауысып секіру (6 рет)<br/> <i>Жүгіру. Бір қатармен жүру. Тыныс алу жаттығу «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «Чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. (5-6 рет).</i><br/> <i>1.Б.қ.-негізгі тұрыс, кішкене екі дөп ұстап, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1-қолды алға созып, дөптарды 3 рет бір-біріне ұру. 2-б.қ. 3-қолдарын жоғары көтеріп, қолдарына қарап, дөптарды 1-2-3 деп, бір-біріне ұру. 4-б.қ.</i><br/> <i>2. Б.қ. аяқ арасы сәл ашық, қолды жоғары көтеріп тұру. 1-оңға иіліп, дөптарды 1-2-3 деп, бір-біріне ұру. 2-б.қ. 3-солға иіліп, дөптарды 1-2-3 деп, бір-біріне ұру. 4.б.қ.</i><br/> <i>3. Бастанқы қалып, аяқ арасы ашық, қолда дөп.</i><br/> <i>1дегенде отыру, қолды алға созу.</i><br/> <i>2дегенде тұру б.қ. келу.</i></li> </ul> |                             |                             |                             |                        |
| «Балапан»<br>ортаңғы топ   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                             |                             |                        |
| «Ертөстік» ересек топ      |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                             |                             |                        |
| «Сәулетай» ересек топ      |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                             |                             |                        |
| «Балбөбек»                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                             |                             |                        |

|                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| мектепалды даярлық топ    |              | Здегенде отыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                           | 8.45.- 9.00  | Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ұйымдастырылған іс-әрекет | 8.45 - 11.45 | <u>9:00 – 10:15</u><br>«Балдәурен» ортаңғы тобы<br>«Құстар мен мысық»<br><br>Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Шашырап жүру және жүгіруге үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Бір бағытты ұстап, бір-біріне допты домалату; доғаның астына еңбектеп ену.<br>Еркін ойын: «Құстар менмысық»<br><br>Күтілетін нәтиже:ойынның шарттарын біледі.<br><br><u>11:10–11:35</u><br>«Балбөбек» мектепалды даярлық топ «Доп» Доппен | <u>9:00–9:40</u><br>«Сәулетай» ересек тобы<br>«Түлкі»<br><br>Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру.<br><br>Еркін ойын: «Гүлдің ашылуы»<br><br>Күтілетін нәтиже: Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. | <u>9:25– 9:15</u><br>«Балдәурен» ортаңғы тобы<br>«Құстардың ұшып кетуі ». Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. |  | <u>9:00 – 9:15</u><br>«Балапан» ортаңғы тобы<br>«Қоян қашты». Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. |
|                           |              | <u>10:15–10:55</u><br>«Ертөстік» ересек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Еркін                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Еркін ойын: «Қоян қашты»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Денені түзу ұстау, бұлшық еттерді нығайту, сәл отыра, арқан үстімен жүру, сапка қатарға тұру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Шеңберге тұрып, бір қолмен бір-біріне доп лақтыруды үйрету</p> <p><b>Еркін ойын:</b> «Допты тордан өткіз».</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> Балаларды табиғат құбылыстарын сезіне білуге үйрету.</p> | <p>тобы «Түлкі»</p> <p><b>Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары</b></p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру.</p> <p><b>Еркін ойын:</b> «Гүлдің ашылуы»</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру.</p> <p><u>10:00– 10:15</u></p> <p>«Балдәурен» ортаңғы тобы «Құстардың ұшып кетуі ».</p> <p><b>Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары</b></p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс</b></p> | <p>ойын: «Арқан тартыс»</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтерт</p> <p><u>9:45– 10:00</u></p> <p>«Балапан» ортаңғы тобы «Ақ сандық, көк сандық »</p> <p><b>Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды, кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей доғаның астынан еңбектеп өтуді үйрету.</p> <p><b>Еркін ойын:</b> «Ақ сандық, көк сандық ».</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> Күштілікке, шапшаңдыққа,</p> | <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> балалар ойынның шарттарын біледі.</p> <p><u>9:20 – 9:35</u></p> <p>«Балдәурен» ортаңғы тобы «Баскетбол ойынының элементтері»</p> <p><b>Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары</b></p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды допты екі қолмен қағып алуға үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Допты еденге ұру дағдыларын дамыту.</p> <p><b>Еркін ойын:</b> «Тордан допты өткізу»</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> баскетбол ойынының элементтерін біледі</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>жаттығулар</p> <p><b>Мақсаты:</b><br/>Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету.</p> <p><b>Еркін ойын:</b> «Арқан тартыс»</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b><br/>Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру</p> | <p>ептілікке баулу.</p> <p><b>09:50–10:10</b><br/>«Сәулетай» ересек тобы «Ақ сандық, көк сандық »<br/>Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары.</p> <p><b>Мақсаты:</b><br/>Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды, кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей доғаның астынан еңбектеп өтуді үйрету.</p> <p><b>Еркін ойын:</b> «Ақ сандық, көк сандық ».</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b><br/>Күштілікке, шапшаңдыққа, ептілікке баулу.</p> <p><b>10:15–10:35</b><br/>«Ертөстік» ересек тобы Ақ сандық, көк сандық »<br/>Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары.</p> <p><b>Мақсаты:</b><br/>Гимнастикалық қабырғадан ұстап,</p> |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>ілініп тұруды,<br/>кедергілерден<br/>еңбектеп өтіп және<br/>қолды еденге<br/>тигізбей доғаның<br/>астынан еңбектеп<br/>өтуді үйрету.</p> <p><b>Еркін ойын: «Ақ<br/>сандық, көк<br/>сандық ».</b></p> <p><b>Күтілетін<br/>нәтиже:</b><br/>Күштілікке,<br/>шапшаңдыққа,<br/>ептілікке баулу.</p> <p><u><b>10:40–11:05</b></u></p> <p><b>«Балбөбек»<br/>мектепалды<br/>даярлық топАқ<br/>сандық, көк<br/>сандық »</b></p> <p><b>Доппен<br/>орындалатын<br/>жалпы дамытушы<br/>жаттығулары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b><br/>Гимнастикалық<br/>қабырғадан ұстап,<br/>ілініп тұруды,<br/>кедергілерден<br/>еңбектеп өтіп және<br/>қолды еденге<br/>тигізбей доғаның<br/>астынан еңбектеп<br/>өтуді үйрету.</p> |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                     |              |                                                                                                                                                                                                                        |                                   |                                                                                                        |                                                   |                                                   |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                     |              |                                                                                                                                                                                                                        |                                   | Еркін ойын: «Ақ сандық, көк сандық».<br>Күтілетін нәтиже:<br>Күштілікке, шапшаңдыққа, ептілікке баулу. |                                                   |                                                   |
| Серуенді бақылау                                    | 11.50-12.10  | Серуен кезінде балалардың қозғалыс белсенділігін бақылау, қимыл қозғалыс ойындарын бекіту<br>Негізгі қимылдарды дамыту бойынша жаңадан келген және белсенді емес балалармен жеке жұмыс                                 |                                   |                                                                                                        |                                                   |                                                   |
| Залда өзіндік жұмыстар                              | 12.15-13.00  | Жабдықтарды жинау, желдету, іс-әрекетке дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық. Ата-аналар бұрышына ақпарат дайындау, балалардың мемлекеттік стандартты меңгеру мониторингін дайындау |                                   |                                                                                                        |                                                   |                                                   |
| Өзін-өзі жетілдіру бойынша жұмыс<br>Жоспармен жұмыс | 14.00.-17.00 | Құжаттармен жұмыс, жоспар мен циклограмманы жазу.                                                                                                                                                                      | Электрондық портфолионы толықтыру | Құжаттармен жұмыс, жоспар мен циклограмманы жазу.                                                      | Құжаттармен жұмыс, жоспар мен циклограмманы жазу. | Құжаттармен жұмыс, жоспар мен циклограмманы жазу. |

Тексерілді Касименова Н.С.  
22.01.2024ж