

Бекітемін:

ЖШС «Кұлышақ 2019» бебекжай балабакшасы

менгеруші:  Молдабай.С.К

2025-2026 оку жылдарың ортанғы «Балбек» тобының
дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

**Дене шынықтыру иұсқаушысының 2025 - 2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі (балабакша / ЖШС «Күліншак 2019» б\б

Топ: органды «Балбобек» топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың күрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2025 - 2026 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған и іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- деңе жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;- негізгі кимыл түрлері: журу, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, сәбектеу мен өрмеледі орындаудың қаралайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды калыптастыру;- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, деңе жаттығуларына қызығушылықта баулу;- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін деңе сапаларын: ептілік пен шашшандықты дамыту;- күрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң карымқатынас жасауга баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз сту. <p>Журу. Бірқалыпты, аяқтын ұшымен, тізені жоғары кетеріп, салта бірбірден, екеуден (жүппен) журу; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «ожыланша», шашырап, тапсырмаларды орындаі отырып журу; кол ұстасып, арқаннан ұстан, тоқтап, жартылай отырып, бұрытып, заттарды айналып журу, еденге қойылған заттардан аттап журу, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Кол және иық белдеуінс арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- колды жоғары, алға, жан-жаққа кетеру және түсіру (бірге немесе қозекспен);- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары кетеру;- колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;- колды алға, жан-жаққа созу, алакандарын жоғары карату, колды кетеру, түсіру, саусактарды қозғалту, кол саусактарын жұму және ашу.

	<p>Дербес қымыл белсенділігі. Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдір, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелдеу, енбектеу дәғдүларын, спілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу.</p> <p>Спорттық жаттыгулар. Велосипед тебу. Үш деңгелекті велосипедті тұра, шеңбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга тұсу, жүтіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тисті жағдайлар болған кезде).</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сактау қажеттігін білу. Тамактанар алдында колды жуу, танертен және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзін-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзін-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылсызын қолдау: белгілі реттілікпен кінуге және шешінуге, тісті тазалауга, үқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектін көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (көз, күлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадагы ролі және оларды қалай коргауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсак заттарды күлакқа, мұрынға тыклау).</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
--	---

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабакша / ЖШС «Күлшілақ 2019» бұб

Топ: ортаңғы «Балбебек» топ

Балалардың жасы: 3 жастагы балалар

Жоспардың күрүлу кезеңі: казан айы, 2025 - 2026 оку жылы.

Aйы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Казан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауга қызығушылықтарын ояту;- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, енбектеу мен өрмеледі орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылықка баулу;- деңсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту;- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымкатынас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, санта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тұра, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындаі отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылыш, заттарды айналып жүру, еденге қойынған</p>

заттардан аттап жұру, жан-жаққа баяу айналу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және иң қолдардан аттап жаттығулар:

- қолды жоғары, алға, жан-жаққа кетеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);
- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары кетеру;
- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалактау;
- қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарастыру, қолды кетеру, түсіру, саусақтарды қозгалту, кол саусақтарын жұму және ашу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, дөптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелеву, енбектеу дагдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйресту (тисті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру.

Күнделікті өмірде гигиеналық дагдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамактанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дагдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дагдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылышын колдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалаута, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды

байқауга, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетіншс реттеуге, ас ішу күралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дагдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (коз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы релі және оларды қалай қоргауга, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қымылды ойындар) мен үйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, наукастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Шынықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жесіл киіммен жүргүре үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың газа ауада болу үзактығын қамтамасыз ету. Серуенде қымылды ойындар мен дене жаттығуларына катысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың қунделікті таза ауада болын қамтамасыз ету. Ересектің комегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дагдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

Дене шынықтыру нұсқауышының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру үйымы (балабақша / ЖШС «Құлышаш 2019» бұб

Топ: органды Балбебек тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың күрылу кезеңі: қараша айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттыгуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;- негізгі қимыл түрлері: журу, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмеледі орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды калыптастыру;- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттыгуларына қызығушылықта баулу;- денсаулыкты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандыкты дамыту;- күрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он қарымқатынас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Тепе-тендікті сактау. Тепе-тендікті сактай отырып, бір қырымен қосалкы қадаммен колбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен журу, тура</p>

жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналаскан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен журу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:

- колды жоғары, алға, жан-жакқа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);
- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артка апару, басынан жоғары көтеру;
- колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалактау;
- колды алға, жан-жакқа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусактарды қозғалту, кол саусактарын жұму және ашу.

Дербес қымыл белсенділігі.

Қымылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеву, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қымылдарды мәнерлі орындауга баулу.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Үш деңгелекті велосипедті тұра, шеңбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга түсу, жүгіру, ойнау, суда билсу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамактану, жуыну кезінде

қарапайым мінез-кулық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын колдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуте, ас ішү күралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (көз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (үсак заттарды құлакқа, мұрынға тыкпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сактауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашкы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (когоністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тәғамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастанкы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танцертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйкynының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен азда жүйесін ныгайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, наукастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру

		<p>шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүргуте үйрету. Күн тәртібінсө сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қымылды ойындар мен дене жаттығуларына катысуға</p> <p>кызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібінсө сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дагдыларын қалыптастыру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру иүсқаушысының 2025 - 2026 оку жылына ариалған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабакша / ЖШС «Күлнишак 2019»б) б

Топ: ортанғы Балбобек тобы

Балалардың жасы: 3 жастагы балалар

Жоспардың күршілік кезеңі: желтоқсан айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттыгуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;– мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру;– саламатты өмір салты туралы бастанғы түсініктерді қалыптастыру;– денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту;– жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен ормелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру;– бірлескен қимылды ойындарға, озара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. <p>6) тепе-тендікті сақтау. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, сиіс тақта бойымен (20-30 см)</p>

- жүру дағдыларын қалыптастыру;
- 7) сапқа қайта тұру. Сапқа бір-бірден, шенберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиесінің көмегімен, бағдар бойынша).
- Спорттық жаттығулар:
- 1) шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру;
 - 2) сырғанау. Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру;
 - 3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру;
 - 4) жүзуге дайындық. Суга тұсу, судан шығу, суда ойнау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.
- Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

**Дене шыныктыру иүсқаушысының 2025 - 2026 оку жылына ариалған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабакша / ЖШС «Құлыншак 2019» б\б

Топ: ортаңғы «Балбебек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қантар айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кантар	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;- негізгі кимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмеледі орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;- құрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он қарымқатынас жасауга баулу;- спорттық жабдықтарды колдануда кауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Домалату, лактыру, қағып алу. Заттарды он және сол қолмен қашықтыққа лактыру (2,5-5 метр қашықтық), төменинен екі қолмен көлденең нысанана, он және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лактыру, он және сол қолмен тік нысанана (нысана биіктігі-1,2 метр) лактыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшак қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты</p>

бірбіріне, заттардың арасымен, қақпага домалату. Допты жогары лактыру, төмен - еденге (жерге) согу, қагып алу.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Кеудеге арналған жаттыгулар:

- допты бір-біріне басынан жогары (артқа және алға) беру, жан-жакқа (солға-онға) бұрылу;
- солға, онға бұрылу (отырган қалыпта);
- аякты кетеру және түсіру, аяктарды қозгалту (шалқасынан жатқан қалыпта);
- аякты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жогары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Дербес қымыл белсенділігі.

Қымылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, етпілікті, жылдамдықты дамыту, қымылдарды мәнерлі орындауга баулу.

Спорттық жаттыгулар.

Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу.

Жүзуді үйрету (тисті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамактану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылышын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды

байқауга, оларды ересектің көмегімен немесе ез бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануга баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атаяуга (көз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадагы рөлі және оларды қалай корғауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың күнділігі туралы түсінікті дамыту; ауырмауга, денсаулықты сактауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны үстану туралы алғашкы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен агза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге каралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда женіл киіммен жүргүре үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзактығын қамтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуга қызыгуышылдықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дагдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабақша / ЖШС «Күліншақ 2019» б/б

Топ: ортаңғы «Балбебек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастагы балалар

Жоспардың күрүлу кезеңі: ақпан айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың деңсаулығын сактау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шыгармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеву: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «окыланша» төрттагандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттагандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, ишкітары мен</p>

тізелеріне сүйснс отырып, етпестімсін өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабыргамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабыргадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Музыкалық-ырғактық қымылдар.

Таныс дene жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғакты орындау. Қымылдардың ыргағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Іштің бұлшық еттеріне ариалған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды; бірінші бала қолын желкесінс қойып, шалқасынан жатып, денесін кетереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабыргада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын кетеру (5-6 рет).

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дene шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалгастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сактауга баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп жәнс екі-екіден шанамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.

Жұзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қымылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, коз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу; суда жұзу.

Судағы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда қымылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпага хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпага кіргізу.

Кімбылды ойындар.

Үнта мен шығармашылық таныта отырып, таныс кімбылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кімбылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.

Дербес кімбыл белсенділігі.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауга, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауга жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді көңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, кімбылдар, үйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді көңейту.

Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне құтім жасау дагдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дагдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауга қызыгуышылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелерді ныгайту.

**Дене шынықтыру нұсқауышсының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабақша / ЖШС «Құлышақ 2019» 6/б

Топ: ортаңғы «Балбебек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың күрілу кезеңі: наурыз айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттыгуларын орындауга қызыгушылықтарын ояту;- негізгі қимыл түрлері: жұру, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмеледі орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру;- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттыгуларына қызыгушылықка баулу;- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: спілік пен шапшандықты дамыту;- күрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара оц қарымқатынас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқтан, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауга, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр бійктікten секіру, ілініп тұрған затқа колды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сзықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</p>

Аяққа арналған жаттығулар:

- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жакқа, артқа қою;
- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмөн иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;
- отырып күм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстau, таяқтың, білікшениң (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.

Кимылды ойындар

Кимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауга, кимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауга, «окүгір», «ұста», «стұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, кимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға құрделі ережелерді енгізу. Кимылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар.

Жұзу және гидроаэробика элементтері. Суға тұсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жұзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінезд-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауга, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауга, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты омір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (кез, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадагы рөлі және оларды қалай қоргауга, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың

құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауга, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салуатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашкы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен үйкіның пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттыгулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу кажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүргүте үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзактығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттыгуларына катысуға

кызыгушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттыгулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттыгуларын жасау.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2025 - 2026 оқу жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі (балабакша / ЖШС «Құлышшак 2019» б/б

Топ: ортаңғы Балбек тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың күрылу кезеңі: сәуір айы, 2025-2026 оқу жылы.

Aйы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттыгуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;- негізгі қимыл түрлері: жұру, жұғіру, секіру, лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелесуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттыгуларына қызығушылыққа баулу;- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту;- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он карымқатынас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Сапка түру, қайта сапка түру. Бірінің артынан бірі сапка түру, бір-бірінің жанына сапка түру, шенберге түру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шенбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</p> <p>Аяққа арналған жаттыгулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жакқа, артқа

кою;

- колдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аякты көтеру;
- отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстau, таяқтың, білікшениң (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы кадаммен жүру.

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жұғір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар.

Жұзу және гидроаэробика элементтері. Суга тұсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жұзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру, тамактану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дагдыларын қалыптастыру.

Әзіне-өзі қызмет көрсету дагдылары.

Әзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылышын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің комегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дагдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (көз, күлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадагы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынга тықпау).

Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға,

денсаулықты сақтауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны үстену туралы алғашкы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танцертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, наукастанған кезде дәрігерге каралып, емделу кажеттігін білу.

Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүргуте үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзактығын қамтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттығуларына катысуға

қызыгуышылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру.

Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі (балабақша / ЖШС «Құлыншак 2019» б/б

Топ: ортаңғы «Балбөбек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастагы балалар

Жоспардың күрылу кезеңі: мамыр айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауга қызыгушылыктарын ояту;- негізгі кимыл түрлері: жұру, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, енбектеу мен өрмелесуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызыгушылыққа баулу;- денсаулыкты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шашандасты дамыту;- қурдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он карымқатынас жасауга баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Ыргақтық жаттығулар. Таныс, бүрын үйренген жаттығуларды және кимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалипы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяқта арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға карай қою, аяқты жан-жаққа, артқа

кою;

- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты котеру;

- отырып күм салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяктын, білікшениң (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.

Қымылды ойындар

Қымылды ойындарга баулу, балаларды карапайым ережелерді сактауга, қымылдарды үйлестіруге, кеністікті бағдарлауга, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес арекет етуге үйрету, қымыл түрлерін езгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қымылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар.

Жұзу және гидроаэробика элементтері. Суға тусу, жүтіру, ойнау, суда билеу. Жұзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Үстел басында мәдениетті тамактану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шай қасыкты, шанышқыны, майлышты дұрыс қолдану; нанды үтіппеу, тамакты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сойлемеу.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дагдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген үмтүлісін қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауга, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауга, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу куралдарын орнымен қолдануга баулу.

Салауатты өмір салты дагдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (көз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауга, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынға тықпау).

Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауга, денсаулыкты сактауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тәғамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сүсындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен үйкynыны пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін ныгайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастаған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда женіл киіммен жүргүте. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу үзактығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына катысуга

қызыгуышылдықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру.

Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дагдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.