

Бекітемін:

ЖШС «Кұлышак 2019» бебеңжай балабақшасы

менгеруші:

Молдыбай.С.К



2025-2026 оку жылының мектепалды «Балауса» тобының дене  
шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

Білім беру үйымы (балабақша / ЖШС «Құлыншақ 2019» б\б

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастагы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Күркүйек	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li><li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li><li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу қабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық кимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау.</li></ul> <p><b>Негізгі кимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жогары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылышп жүру, қолдың бастапкы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, козгалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; косалқы қадаммен алға қарай</p>

**ЖУРУ.**

### **Музыкалық-ыргактық кімділдар.**

Таныс дене жаттыгуларын музыка ауспімен эсем және ырғакты орындау. Кімділдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түз бағытта адамдар журу. Жұбымен шенбер боймен журу.

### **Жаалының дамытушы жаттыгулар.**

Кол және ишкі белдеуіне ариналған жаттыгулар. Колды кеуде тусына кою, еki жакка созу; колды жоғары көтеру және еki жаққа созу, колды желкеге кою. Саусактарды айқастырып, алға-жонары көтеру (колды сыртқы жағымен ішке карай бүру). Колды кезек жоғары-артқа көтеру.

### **Спорттық жаттыгулар.**

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты оғту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жағластыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сактауға баулу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбөр бойымен және тұра жолмен ез бетінше еki деңгелекті велосипед тебу. Онга және солға бүршүзу. Жұзу. Судын таяз жерінде отырып және жатып аяқпен кімділдар жасау (жогары және төмен). Судын ішінде көлтімен алға, артқа журу (аяғы денесінін деңгейінде созылған). Иск, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суга бетін малу, суга урлеу; суда жузу.

Судағы аэробика. Бұрынштар жасай отырып, суда кімділдар жасау.

### **Спортық ойындар.**

Баскетбол элементтері. Кеуде тусынан еki көлтімен допты бір-біріне лактыру. Допты он және сол көлтімен алып журуте жаттықтыру.

### **Кімділдың ойындар.**

Ынта мен шығармашылық таныға отырып, таныс кімділды ойыншарды ез бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кімділды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуга баулу.

**Дербес кимыл белсенділігі.**

Кимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін колдау.

**Салауатты өмір салтының қалыптастыру.**

Адам ағзасы және оның қызметінін ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.

Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамактану, кимылдар, үйкі және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Мәдениетті тамактану және асхана қуралдарын еркін колдану дағдыларын жетілдіру.

**Сауыктыру-шынықтыру шаралары.**

Су температурасын біртіндеп томендеңте отырып, карапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадагы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға кызыгуышылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

**Дене шынықтыру ишкәуышсының 2025 - 2026 оку жылдарында үйимдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

**Білім беру үйымы (Балабакша / ЖКШС «Құрыншак 2019» бб**

**Төл: мектеп алды «Балауса» тобы**

**Балалардың жасы: 5 жастагы балалар**

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

Айы	Үйимдастырылған іс-әрекет	Үйимдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Казан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сактау және көртү, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортқа деген қызынушылықты артыру, салауаты өмір салты дағдыларын дамыту;</li><li>- дене шынықтыруға баулу, динениң физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li><li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шыгармашылық, танымдық және сейлеу кабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дنس салынтарының дүрүс дамуына, кимылдарының үйлесімді калыптасуына, жарлак табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бакылау жүргізу және үлттық кимылды ойындар откізуте жағдайлар жасау.</li></ul> <p><b>Нерізгі кимылдар.</b></p> <p><b>Жүргү:</b> сапта бір-бірден, ексуден, ушеуден жүру; аяктың ұшымен, аяктың ішкі жәнс сыртқы қырым мен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша баска бағытқа бүреліп жүру, колцын</p>

бастапқы калыптарын взерте отырып, арттурлі жаркында сөкіргіштегін аттаң жүру; ересектің белгісімен тоқтап, козғалыс бағытын өзгертпін, шашыпраң жүру; заттардың, көгілдердің арасынан, жілтерден аттаң жүру, косалқы қадаммен атта жарай жүру.

#### **Мұзыкалық-ыргактық қимылдар.**

Таныс дене жаттыгуларын мұзыка ауенімен эсем және ыргакты орындау.

Кіммелдардың ыргағын мұзыкалық сүйемелдеумен үйлесірүү. Түзү бағытта азымдал жүру. Жұбымен шенбер бойымын жүру.

#### **Жаңылды туышы жаттыгулар.**

Кол және иық белдеуіне ариалған жаттыгулар. Колды кеудет тусына кою, еki жакқа созу; колды жоғары котеру және еki жакқа созу, колды желкеге кою. Саусактарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (колды сыртқы жағымын ішке карай бүру). Колды көзек жоғары-артқа көтеру.

#### **Спортық жаттыгулар.**

Дене шынықтару мис спортқа қызыгуындықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуга баулу. Споррг түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сактауға баулу. Велосипед, самокат төбу. Шенбер бойымен және тұра жолмын өз бетінше еки деңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бүрүшү.

Жүзү. Судын таяз жерінде отырып және жатып аяқпен жимылдар жасау (жоғары және темен). Судын ішінде көптымен атта, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне лейін сұлын ішінде отыру, суга бетін мағту, суга үрлесу; суда жүзу.

Судагы аэробика. Бұрыппыстар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

#### **Спортық ойындар.**

Баскетбол элементтері. Кеуде тусынан скі қолымын допты бір-біріне лактыру.

Допты он және сол қолмын альш жүргүре жаттықтыру.

### **Қимылды ойындар.**

Үнта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуға баулу.

### **Дербес қимыл белсенділігі.**

Кимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органы құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

### **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, қимылдар, үйкі және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді көңейту.

### **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Мәдениетті тамактану және асхана құралдарын еркін колдану дағдыларын жетілдіру.

### **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Су температурасын біртіндеп төмөндете отырып, карапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

**Дене шынықтыру пускаушысының 2025 - 2026 оку жылшына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

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

Топ: мектепалды Балауса тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

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

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Қараша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салуатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li><li>- дене шынықтыруға баулу, деңгелің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li><li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сойлеу кабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бакылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау.</li></ul> <p><b>Негізгі қимылдар.</b></p>

**Гене-тәндікті сактау:** заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен косалқы қадаммен, аяғын ұшымен жүру, аркан бойымен бір қырымен, косалқы қойылған текшелерден аттап жүру, аркан бойымен бір қырымен, косалқы қадаммен (өкшени арканға, аяқ ұшын едеге кою) жүру, әр қадам сайын донбы алдынан немесе артынан колдан-колға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам кашықтықта орналасқан іші толтырылған донтардан аттап өтү; колдарынан үстап, жүлттарымен айналу.

#### **Музыкальдық-ыргактық кимылдар.**

Таныс дene жаттығуларын мұзыка зертнімсін асем және ыргакты орындау. Кимылдардың ыргагын музикалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдарап жүру. Жұбымен шешбер бойымен жүру.

#### **Жалпы дамыгушы жаттығулар.**

Кеудеге ариналған жаттығулар. Долпы жогарышан (алға және артқа) бірбіріне беру. Колды алға көтеріп онға, солға бүршүш. Гимнастикалық кабырга карат тұрал, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға сецю. Гимнастикалық кабырга арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейқадан үстап, аяқты көзекстеңіре буту және тік көтеру.

Алға еңкейіп, алаканин едсінге тигізу.

Колдарын айқастырып желкеге кою, колды жазып, еki жакқа созу. Алға карай еңкейіп, алаканды едеге тигізу; артқы жағынан колды айқастырып кетеру; колды жогары көтеріп, жан-жакқа бүршүш. Отырып алға карай

енкею, тізерлеп түрліл алға еңкею.

#### **Спорттық жаттыгулар.**

Дене шыныктырыру мен спортка кызынушылықты ояту және дене шыныктырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт турлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қаупіздікті сактауға баулу.

**Жүз.** Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен кимылдар жасау (жогары және төмен). Судын ішінде қолымен алға, артқа журу (аяны денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне лейін судын ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу; суда жүзу.

Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда кимылдар жасау.  
**Спорттық ойындар.**

**Баскетбол элементтері.** Кесде тусынан екі колымен доғты бір-біріне лактыру. Доғтты он және сол колмен алыш жүрге жаттықтыру.

#### **Кимылды ойындар.**

Ынта мен шыгармашылық таныта отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінше үйлемдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуға баулу.  
**Дербес кимыл белсенділігі.**

Кимылды ойынның дамуына ықпал етегін әргүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен

кимылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруына жагдай жасау, олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Өзінің көніл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, кол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамактанғаннан кейін ауызды шаю, кол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сұлгімен сұртіну. Осы шараларды жүргізуінде және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру қуралдарының әсерлеріне бейімделу дәнгейін ескеріп, қарама-карсы температурадағы сумен шайыну, таңертенгі жаттығуды орындауга қызығушылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

Білім беру үйымы (балабақша / ЖШС «Құлыншақ 2019») б\б

Топ: мектепалды Балауса тобы

Балалардың жасы: 5 жастагы балалар

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

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li><li>- дене шынықтыруга баулу, денениң физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li><li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шыгармашылық, танымдық және сейлеу қабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді калыптасуына, жалпак табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бакылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау.</li></ul> <p><b>Негізгі қимылдар.</b></p>

**Тепе-тениңкіті сақтау:** заттардан аттап жүру, шектелген жаззықтың үстімен косалғын кадаммен, аяқтын ұшымен жүру; скамейканың үстіне койылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір кырмын, косалқы кадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еснеге қою) жүру, ер кадам сайын долты алдынан немесе артынан колдан-колға ауыстыра отырып, кедір-бұздыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі кадам кашықтықта орналаскан ішін толтырылған донгтардан аттап өтү; колдарынан ұстап, жүрттарымен айналу.

#### **Музыкалық-ыргактық қимылдар.**

Таныс дene жаттыгуларын музыка ауенимнен асем және ыргакты орындау. Кімбылдардың ыргатын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алымдаپ жүру. Жұбымсң шендер бойымен жүру.

#### **Жаалпы дамытуши жаттыгулар.**

Кеүдеге ариалған жаттыгулар. Долты жогарыдан (аңға және артқа) бірбіrine беру. Колды аңға кетеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикалық кабырга карат тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны үстап, аңға енкесу. Гимнастикалық кабырга аркасымен сүйеніп тұрып, белінің дengейіндегі рейқадан үстап, аяқты кезектестіре буту және тік көтеру. Аңға енкесіп, атаканын еснеге тигзу.

Колдарын айқастырып желкесे қою, колды жазып, скі жакқа созу. Алға карай енкесіп, алаканды еснеге тигзу; артқы жағынан колды айқастырып көтеру; колды жогары көтеріп, жан-жакқа бұрылу. Отырып

алға қарай енкею, тізерлеп түрлі алға енкею.

#### **Спорттық жаттыгулар.**

Дене шынықтыру мен спортқа қызыгуыштыкты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт турлерімен таныстыруды жағастыру. Спорт залда және спорт алаңында кауіпсіздікті сактауда баулу.

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

**Сырғанау.** Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жүзу. Судын таяз жерінде отырып және жатып аяқпен кимылдар жасау (жогары және томектен). Судын ішінде колымен алға, артқа журу (аяғы денесінің, дентейнің сезылған). Иек, көз дентейніне дейін судын ішінде отыру, суга бетін малу, суга урлеу; суга жүзу.

**Судағы аэробика.** Бұрылыштар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

**Спорттық ойындар.** Хоккей элементтері. Берілген бағытта хоккей таяқтен шайбаны сырғанату, оны қаклапа кіргізу.

**Кимылды ойындар.** Үнта мен шығармашылық танытта отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кимылды ойындарды ойнату.

**Балаларды жарыс элементтері** бар ойындар мен эстафетталық ойындарға катысуга баулу.

**Дербес кимыл белсенділігі.**

Кыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шанғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауга жағдай жасау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Өзінің көніл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды деңінде адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Жеке гигиена ережслерін орындауда өзін-өзі бакылауды дамыту; деңенің тазалығын бакылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамактаңғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізуудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

**Сауыктыру-шыныктыру шаралары.**

Су температурасын біртіндеп тәмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағыландыру, балалардың деңсаулығын, шыныктыру күралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертенгі жаттығуды орындауга кызығушылық тудыру, деңе бітімін қалыптастыру және өкшелерді ныгайту.

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

Білім беру үйимы (балабакша / ЖШС «Құлыншак 2019») б/б

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: 2025-2026 оку жылы.

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Кантар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сактау және қоргау, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li><li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li><li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу кабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</li></ul> <p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Енбектеу, өрмелдеу:</b> жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттагандап енбектеу, кедергілер арасынан енбектеу; допты басымен итеріп, торттагандап енбектеу (аракашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен</p>

тізелеріне сүйене отырып, етпегімен өрмслеу; бірнеше заттардан еңбектеп ету, әргүлі тасілдермен курсаудың ішіне еңбектеп ету, гимнастикалық кабыргамен өрметеу және бір гимнастикалық қабыргалан скіншісіне ауысып ермелейу.

#### **Музыкалық-ырақтық кімділдар.**

Таныс дене жаттыгуларын музыка әуенімен эсем және ырақты орындау. Кімділдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен уйлестіру. Түзу бағытта адымдаш жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.

#### **Жалпы дамытушы жаттыгулар.**

Колдың күшін жетілдіруге ариалдан жаттыгулар. 3-5 метр кашыктықта екі копын жерге койып, жүру (бір бала скінші баланы аяғынан үстайты).

#### **Спортық жаттыгулар.**

Дене шынықтыру мен спортқа кызыгушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт запда және спорт алаңында қауіпсіздікті сактаяуға баупу.

**Шинамен сырғанау.** Бір-бірін шинамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шинамен сырғанау.

Сырғанау. Оз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жүзу. Судың таяз жеріндес отырып және жатып аяқпен кімділдар жасау (жогары және томс). Судың ішінде кольмен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, кез дентейіне дейін судың ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу; суда жүзу.

Судагы аэробика. Бұрынныстар жасай отырып, суда кімділдар жасау.

#### **Спортық ойындар.**

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

#### **Кімділды ойындар.**

**Ынта мен шыгармашылық таныста отырып, таныс кимбылды ойндарды өз бетінше үйнімдастыруға мүмкіндік беру. Үлттық кимбылды ойндарды ойнагу.**

Балаларды жарыс элементтері бар ойндар мен эстафеталық ойндарға катысуга баулу.

**Дербес кимбыл белсенділігі.**

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауга, шаңымен жүргүте, хоккей ойндарына, шанамен сырғанауга жағдай жасау.

**Салмауатты өмір салынып жақыптастыру.**

Өзінің көпіл-куйін сипаттай болуға үйрету. Балаларды деңін саудамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салмауатты өмір салытуна деген жақеттілігін жақыптастыру.

**Мәдени-гигиеналық лагдыларды жетілдіру.**

Жеке гигиена ережелерін орындауда озін-ози бакылауды дамыту: дененің тазалығын бакылау, кол-аятын жүзу, тістерін мұқият тазалау, тамахтанғаннан кейін ауызды шаю, кол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сұлғимен сұртқыу. Осы шараларды жүргізуінде және жеке гигиена заттарын пайдаланудың жақеттілігін түсіну.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Су температурасын біртіндеп темендете отырып, караңайым шараларды өз бетінше жүргізуға дагдыланыруду, балалардың денсаулығын, шынықтыру куралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарата-қарсы температурадағы сүмен шайыну, танертсінгі жаттығуды орындауда қызыгуышылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

Білім беру ұйымы (балабақша / ЖШС «Кұлыншақ 2019» б/б

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сақтау және қоргау, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортқа деген қызыгушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li><li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, инемділікті дамыту;</li><li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу қабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау.</li></ul> <p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Еңбектеу, ормелеу:</b> жұру мен жутіруді алмастырып, заттардың арасымен «скыланша» төрттагандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; донты басымен итеріп, төрттагандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен колымен тартылып, иыктары мен тізелеріне сүйсне отырып, етпетімен өрмелеву; бірнеше заттардан еңбектеп</p>

ету, артурлі тасілдермен курсаудың ішіне еңбектеп оту, гимнастикалық кабыргамен өрмелету және бір гимнастикалық кабыргадан екіншісіне ауысып өрмесу.

#### **Музыкалық-ырықтастық қымыздар.**

Таныс дene жаттыгуларын мұзыка әзенімен асем және ырғакты орындау. Кымыздардың ыргатын мұзыкалық сұйемдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алымдал жүргү. Жұбымен шенбер бойымен жүргү.

#### **Жалпы дамытуши жаттыгулар.**

Іштің бұлшынк еттеріне арналған жаттыгулар: екі бала жүптасып жасайды: бірінші бала колын жеңесіне койып, шалқасынан жатып, денесін кеттерді, сініші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық кабыргада колдарымен тартылып тұрып, аяктарын котеру (5-6 рет). Спортық жаттыгулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызыгуышылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалрастыру. Спорт заңда және спорт алаңында қауіпсіздікти сактауга баулу.

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

**Сырғанау.** Оз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүтірп кепіп сырғанау. **Жүзу.** Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқмен қымыздар жасау (жогары және төмен). Судың ішінде колымен аяга, артқа журу (аяғы денесінің дентейінде созылған). Иш, көз денгейнен лейін судын ішінде отыру, суга бетін малу, суга урлеу, суда жузу.

**Судагы аэробика.** Бұрынystтар жасай оғырып, суда қымыздар жасау. Спортық ойындар.

**Хоккей элементтері.** Берілген бағытта қақпага хоккей таяқын шайбаны

сырганату, оны кактала кірізу.

### **Кімбылды ойындар.**

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс кімбылды ойындарды өз бетінше үйімдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кімбылды ойындарды ойнагу.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.

### **Дербес кімбыл белсенділігі.**

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауга, шашымен жүруге, хоккеи ойындарына, шанамен сырғанауга жағдай жасау.

### **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Адам ағзасы және оның қызметтіңін ерекшеліктері туралы түсініктерді көнегіту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының манызды компоненттері: дұрыс тамактану, кімбылдар, үйкі және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтірегін факторлар туралы түсініктерді көнегіту.

### **Мәдени-гигиенадық дәғдylарды жетілдіру.**

Гигиенадық шараларды жүргізуде балалардың өзара комегін колдау.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дәғдylарын жетілдіру.

### **Сауықтару-шынықтыру шаралары.**

Су температурасын біргіндел төмендете отырып, карапайым шараларды ез бегінше жүргізуге дәғдylандыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру күралдарының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, карама-карасы температурадағы сүмен шайыну, таңертенгі жаттығуды орындауда кызыгуышылдық тудыру, дене бітімін калыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастагы балалар

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортка деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li><li>- дене шынықтыруға баулу, денснің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li><li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шыгармашылық, танымдық және сойлеу қабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау.</li></ul> <p><b>Секіру:</b> бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қашықты қысып алып, тұзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен</p>

юрсаудан күрсауга секіру (аракаштықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және кыска секіріштен секіру, он және сол аякты алмастыра отырып, арқанинан, сыйыктан секіру, түрган орнында айналып секіру; білдіктен секіру, 20 сантиметр дейнігі білдіктікке секіру.

### **Музыкалық-ыргактық кімділдар.**

Таныс дене жаттыгуларын музыка ауенімен есем және ыргакты орындау. Кімділдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлесіру. Түзу бағытта адымдаш жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.

### **Жалпы дамытушы жаттыгулар.**

Арқага арналған жаттыгулар: отырып алға, артка сікею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттыгуларды орындау, колдан көмегімен етпегінен жатып ендектеу (3 метр).

### **Спорттық жаттыгулар.**

Дене шынықтыру мен спортқа қызыгуыштықты оғту және дене шынықтырумен, спорттен айналысуга баулу. Спорт турлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт заңда және спорт аланында қауіпсіздікте сактауға баулу.

Жұзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аякпен кімділдар жасау (жогары және темен). Судың ішінде колымен алға, артка журу (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суга бетін малу, суга урлеу; суда жұзу.

Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда кімділдар жасау.

### **Спорттық ойындар.**

Футбол элементтері. Берілген бағытқа дөпты он және сол аякпен тебу. Дөпты заңтарды айналдыра жүргізу. Дөпты кактаға тебу. Дөпты бірнеше рет аякпен хабырга тебу.

### **Кімділдың ойындар.**

Ынта мен шыгармашылық танытта отырып, таныс кімділды ойындарды өз

бетінше үймдастыруға мүмкіндік беру. Үлттық кімділды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.

### Дербес кімділ белсенділігі.

Кімділды ойнаның дамуына ықпал етегін әртурлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органды күрү. Балалардың құрдастарымен кімділды ойындардың берінше үймадастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар үймадастыруға деген белсенділігі коллау. Коктем, жаз мезгілдерінде велосипед төбуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

### Салауды омір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамактаудағы байланысты екені туралы түсініктегілердің жетілдірүү. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктегілердің көнеішті. Наука斯ка күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған камикорлық жасау, шуламау, оның отініштері мен тапсырмаларын орындау. Наукастарға жаңашырлық танытуға тәрбиелеу.

### Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдірүү.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың озара қометін қолдау. Өзін-өзі қызмет көрсету және киімін күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмсендіте отырып, каратаіым шаралардың берінше жүргізуге дағдаландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру күралдарының асерлерінен бейімделу деңгейін ескеріп, карама-карсы температурадағы сүмсөн шайыннұ, танертенгі жаттынуды орындауға кызынушылық түсіру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

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

Топ: мектепалды Балауса тобы

Балалардың жасы: 5 жастагы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сактау және көрғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортқа деген қызыгушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li><li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li><li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу кабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бакылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау.</li></ul> <p>Лактыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лактыру және екі қолымен қағып алу; 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанага құм салынған қапшықты, асықты лактыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 метр) басынан асыра лактыру, допты екі қолымен</p>

заттардың арасынан (аракашыктыгы 4 метр) жүргізу, дөпты лактыру және алға қарай жылжып, еki көлымен кагыл алу (аракашыктыгы 4-5 метр).

#### **Мұзыкалық-ыргактық кімбидар.**

Таныс дene жаттыгуларын музыка әуенімен эсем және ыргакты орындау. Кімбидардың ыргағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу багытта атымдаш жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.

#### **Жалпы дамытушы жаттыгулар.**

Аяққа арналған жаттынулар: аяқтын ушына көтерілу, көлдө алға созып, жартылай отырып-түрү (2-3 рет); көлдө тізеге койып отырып-түрү; аяқтың ушымен үсак заттарды жылжыту.

#### **Спортық жаттыгулар.**

Дене шынықтыру мен спортқа қызыгушылыкты оғту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сактауға баулу. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен кімбидар жасау (жогары және төмен). Судың ішінде көлымен алға, артқа жүзу (аяғы денесінін деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу; суда жүзу.

Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда кімбидар жасау. Спортық ойындар.

Футбол элементтері. Берілген багытқа дөпты он және сол аяқтан тебу. Дөпты заттарды айналдыра жүргізу. Дөпты какпаға тебу. Дөпты бірнеше рет аяқпен кабыргаға тебу.

#### **Кімбиды ойындар.**

Ынта мени шыгармашылық таныта отырып, таныс кімбиды ойындарды өз бетінше үйнедастыруға мұмкіншік беру. Үлгіткі кімбиды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға

кательсуга баулу.

### Дербес кімбыл белсенділігі.

Кімбылды ойнаның дамуына ықтап етегін әртүрлі құраллар мен спорттық жабдықтары бар органды құру. Балалардың құрдастарымен кімбылды ойнандарды өз бетінше үйымдастыруна жағдай жасау, олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін колдау. Қоктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойнандарына жағдай жасау.

### Саллаатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамактануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықтаптырылу туралы түсініктерді көнектізу. Наукасқа күтім жасау дагдыштарын қалыптастыру: оған камкорлық жасау, шуламау, оның етіншігері мен тапсырмаларын орындау. Наукастарға жаңашырылғы танытуға тәрбиелеу.

### Мәдени-гигиеналық дагдыштарды жетілдіру.

Шамасы келегін сибек тапсырмаларын, асхана да кезекшілердің міндеттерін орындауда, түрлі балалар әрекеттеріне жағетті құралдардың дайындауга баулу.

Когамдық орындарда гигиена ережелерін сактау дагдыштарын қалыптастыру.

### Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біргіндеп томендете отырып, карапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дагдышландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарата-қарсы температурадағы сүмен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауга кызыгуышылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастагы балалар

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

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сактау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағыларын дамыту;</li><li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шылдамдылық, икемділікті дамыту;</li><li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу кабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау.</li></ul> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа кайта тұру:</b> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, онға, солға бұрылуу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен кайта тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғактық қимылдар.</b></p> <p>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғакты орындау.</p>

**Кімбылдардың ыргағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.** Тұзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

**Аяққа ариалған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге койып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсак заттарды жылжыту.

**Спорттық жаттығулар.**

Дене шынықтыру мен спортқа қызыгушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалгастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сактауға баулу.

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

**Судагы аэробика.** Бұрылыштар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

**Спорттық ойындар.**

**Футбол элементтері.** Берілген бағытқа допты оц және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты какпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

**Қимылды ойындар.**

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Үлттық қимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Кімшілді ойнаның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортанды күру. Бапталардың құрдастарымен қимылды ойнандарды өз бетінше үймдастырына жағдай жасау, олардың жарыстар үймдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойнандарына жағдай жасау.

#### Салаудатты өмір салғын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамактануға байланысты екени туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді көнектізу. Наукасқа күтім жасау дагдыларын қалыптастыру: оған камкорлық жасау, шуламау, оның етіншітері мен тапсырмаларын орындау. Наукастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру.

Шамасы келетін снбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі бапталар әрекеттеріне жағеті құралдарды дайындауға баулу.

Коғамдық орындарда гигиена ережелерін сактау дагдыларын қалыптастыру.

#### Сауықтыру-шынықтыру шарапары.

Су температурасын біргінде томендеге отырып, карашайым шарапарды өз бетінше жүргізуға дагдыланыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, карама-карсы температурадағы сумен шайыну, танерлещі жағтығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкішемерді нығайту.