

Бекітемін:

ЖШС «Кұлышшак 2019» бебескай балабақшасы

менгеруші:  Молдыбай.С.К

2024-2025 оку жылының мектепалды «Балауса» тобының дене
шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың күрілу кезеңі: кыркүйек айы, 2024 - 2025 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген кызынушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шылдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сойлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуга медициналық педагогикалық бакылау жүргізу және үлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтын ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тіzenі жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылышп жүру, қолдың бастанапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай</p>

жүру.

Музыкалық-ыргактық қимылдар.

Таныс дene жаттығуларын музика әуенімен әсем және ыргакты орындау. Қимылдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және иық белдеуіне ариалған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары кетеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Саусактарды айқастырып, алға-жоғары кетеру (қолды сыртқы жағымен ішке карай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа кетеру.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт заңда және спорт алаңында қауіпсіздікті сактауга баулу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тұра жолмен өз бетінше екі дөнгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмөн). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің денгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу; суда жүзу.

Судағы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.

Допты оң және сол қолмен алғып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар.

Інта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше үйімдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуга баулу.

Дербес қымыл белсенділігі.

Қымылды ойының дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортанды құру. Балалардың құрдастарымен қымылды ойындарды өз бетінше үйымдастырына жағдай жасау, олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді көнегіту. Балалардың назарын ағзасы мен деңсаулығының ерекшеліктеріне аудару.

Салауатты өмір салтының манызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қымылдар, үйкі және күн, ауа мен су және деңсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді көнегіту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін колдану дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмөндете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағылданыру, балалардың деңсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-карсы температурадағы сумен шайыну, таңертенгі жаттығуды орындауға кызығушылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және оқшелерді нығайту.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2024 - 2025 оку жылына арналған үйімдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың күрылу кезеңі: қазан айы, 2024 - 2025 оку жылы.

Айы	Үйімдастырылған іс-әрекет	Үйімдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сақтау және қоргау, 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 шығармашылық, танымдық және сейлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: 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 бұрылған жүру, қолдың</p>

бастапқы қалыптарын езгерте отырып, әртүрлі карқында секіргіштен аттап журу; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын езгертіп, шашырап журу; заттардың, кегльдердің арасымен, жілтерден аттап журу; қосалкы кадаммен алға қарай журу.

Музикалық-ырғактық қимылдар.

Таныс дене жаттыгуларын музыка ауенімен әсем және ырғакты орындау. Кимылдардың ырғагын музикалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдал журу. Жұбымен шенбер бойымен журу.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттыгулар. Қолды қеуде тұсына кою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге кою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (колды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Спорттық жаттыгулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылыкты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тұра жолмен өз бетінше екі деңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа журу (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иск, кез деңгейіне дейін судың ішінде отыру, сута бетін малу, суга үрлеу; суда жүзу.

Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Қеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты он және сол қолмен алғып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар.

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

Дербес қимыл белсенділігі.

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

Салауатты өмір салтының қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді көнектізу. Балалардың пазарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының манызды компоненттері: дұрыс тамактану, қимылдар, үйкі және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді көнектізу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамактану және асхана құралдарын сркін қолдану дағдыларын жегілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп тәмемдете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының эсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танцертенгі жаттығуды орындауға қызыгуышылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оку жылына ариалған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: мектепалды Балауса тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024-2025 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Караша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және корғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруга баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және үлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі қимылдар.</p>

Теп-тәндікті сақтау: заттардан атап журу, шектепген жазықтың үстімсін косалғы кадаммен, ақтын үшіндең жүргізу; скамейканын үстіндең койылған текшелерден атап журу, аркан бойымен бір кырымен, косалғы кадаммен (өкшени арканға, аяқ үшін еденте кою) жүргізу, ар калам сайнан долты айданан немесе артынан коллан-колга аудастыра отырып, келір-бұлдыр тақтай, гимнастикада скамейка бойымен жүргізу; гимнастикада скамейканын екі қадам қашыктықта орналаскан ішін толтырылған долтардан атап ету; колдарынан үстап, жүргарымен айналу.

Мұзыкалық-ыргактық кімділдар.

Таныс дene жаттығуларын музыка әүенімен асем және ыргакты орындау. Кімділдардың ыргагын мұзыкалық сүйемелдеумен үйлестіругү. Түзу бағытта альмада жүргізу. Жұбымен шенбер бойымен жүргізу.

Жалпы ламытуши жаттығулар.

Кеүпеге ариалдан жаттығулар. Долты жоғарылаан (алға және арға) бірбіріне беру. Колды алға көтеріп онға, согла бұрылу. Гимнастикада кабырга карат түрліл, белгін түсінілдеги тақтайшанды үстап, алға енкес. Гимнастикада кабырга аркасымен сүйеніп түрліл, белгін түсінілдегіндегі рейкадан үстап, аяқты көзектестіре бүту және тік көтеру. Алға енкейіп, алаканын еденте тигізу.

Колдарын пікіршілдердің желкеге кою, колды жазып, екі жакса созу. Алға карай енкейіп, алаканды еденге тигізу; артқы жатынан колды айқастырып көтеру; колды жоғары көтеріп, жан-жакқа бұрылу. Отырып алға карай

енкею, тіверлеп тұрып алға енкею.

Спорттық жаттыгулар.

Дене шыныктырумен, спорт пен айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сактауда баулу.

Жузу. Судын таяз жерінде отырып және жатып аяқпен кимылдар жасау (жогары және төмсн). Судын ішінде колымен алға, артқа журу (аяғы денесінің дengейінде созылған). Иек, көз дengейіне дейін судын ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу; суда жузу.

Судагы штробика. Бұрлыстар жасайды отырып, суда кимылдар жасау. Спортық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі колымен долты бір-біріне лактыру. Долты он және сол колмен алпып жүргүре жаттықтыру. Кимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылқ таныта отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінше үйімдастыруға мүмкіндік беру. Үлтілек кимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кимылды ойнаннын ламуна ықпал етегін әртурлі күраңдар мен спортық жабдықтары бар органы күру. Балаардың күрлестарымен

кимылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.
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 ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: деңенің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыш сұлгімен сұртіну. Осы шараларды жүргізуің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың деңсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадагы сумен шайыну, таңертенгі жаттығуды орындауга қызығушылық тудыру, деңе бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Дене шынықтыру пускаушысынын 2024 - 2025 оку жылына арналған үймластырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Бітім беру үймасы (балабақша / ЖШС «Күлшіншак 2019»)нбб

Тоб: Мектепаты Балауса тобы

Балалардың жасы: 5 жастагы балалар

Жоспарлың күршігү көзөң: желтоксан айы, 2024-2025 оку жылы.

Айы	Үймластырылған іс-әрекет	Үймластырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоксан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және корғау, физикалық үйлесімні дамыту;- спортқа деген кызығушылықты артыру, салауды емір салып аттылардың дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дениңін физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділік дамыту;- дене шынықтырудың ертурлі нысандарында шығармашылық, танымсыз жөне сойлеу кабілеттерін дамыту;- балалардың дене кальгарынын дұрыс дамуына, кимылларынын үйлесімді қалыптасуына, жалпак, табандылықтың алдын алуға мәдениятпен ойнады. <p>Ойнадар еткізуге жағдайтар жасау.</p> <p>Негізгі кимылдар.</p>

Тепе-тәндлікті сақтау: заттардан атап журу, шектелген жазылтыны үстімен косалқы кадаммен, аяктан үшінмен журу; скамейканын үстіне койылған текшелерден атап журу, аркан бойымен бір кырымен, косалқы кадаммен (екшепі арканға, аяқ үшін елеңге көю) журу, эр қадам сайн дөпте алдынан немесе артынан қолдан-көлға аудастыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен журу; гимнастикалық скамейканың бойымен еki қадам кашыктықта орналаскан іші толтырылған дөлгардан атап өту; қолдарынан ұстал, жүргітарымен айналу.

Музыкалық-ыргактық кимыллар.

Таныс дene жаттыгуларын музыка әзенімен есем және ыргакты орындау. Кимылдарлың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіриу. Түзу бағытта алымдаш журу. Жұбымен шенбер бойымен журу.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Кеудеге ариалған жаттыгулар. Дөпты жоғарышан (алға және артқа) бірбіrine беру. Колды алға кетеріп онға, согла бұрылу. Гимнастикалық кабыргага карал тұрып, белінін түсынданы тақтайшаны ұстал, алға енкето. Гимнастикалық кабыргага аркасымен сүйеніп тұрып, белінін деңгейіндегі ресікалдан ұстал, аяқты кезектестіре бугу және тік кетеру.

Алға снкетіп, алаканын сәнгеге тигізу. Колдарын айастырып желкеге көю, колды жазып, скі жакка созу. Алға карай еңкетіп, алаканды сәнгеге тигізу; артқы жағынан колды айастырып көтеру; колды жоғары кетеріп, жан-жакқа бұрылу. Отырып

алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Спорттық жаттығулар.

Денс шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және денс шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сактауға баулу.

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

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

Жұзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аякпен кимылдар жасау (жогары жәнс төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, кез деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жузу.

Судағы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қакпаға хоккей таякпен шайбаны сырғанату, оны қакпаға кіргізу.

Кимылды ойындар.

Үнта мен шығармашылық таныта отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруга мүмкіндік беру. Ұлттық кимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

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

Салауатты омір салтын қалыптастыру.

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

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бакылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұкият тазалау, тамактанғаниш кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сұлғімен сұртіну. Осы шараларды жүргізуін және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендес отырып, карапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлерінс бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадагы сумен шайыну, таңертенгі жаттығуды орындауга қызығушылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелдерді нығайту.

**Дене шынықтыру иұсқаушысының 2024 - 2025 оку жылына ариалған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың күрүлу кезеңі: қантар айы, 2024-2025 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қантар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сақтау және корғау, 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 шығармашылық, 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 откізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Еңбектеу, ермелесу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» тәрттагандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, тәрттагандап еңбектеу (аракашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылыш, иықтары мен</p>

тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп ету, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп ету, гимнастикалық қабыргамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабыргадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Музикалық-ырғактық кимылдар.

Таныс дene жаттығуларын музика әуенімен әсем және ырғакты орындау. Кимылдардың ыргагын музикалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қолдың күшін жетілдіруге ариалған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Спорттық жаттығулар.

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

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

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

Жұзу. Судың таяз жеріндегі отырып және жатып аяқпен кимылдар 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 кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

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

Кимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық танытаттырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Үлттық қимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарга қатысуга баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

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

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 бакылауды дамыту: дененің тазалығын бакылау, кол-аяғын жуу, тістерін мұкият тазалау, тамактанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сұлғимен сүртіну. Осы шараларды жүргізуің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

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

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2024 - 2025 оку жылына арналған үйымдастырылған 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: ақпан айы, 2024-2025 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың деңсаулығын сактау және корғау, физикалық үйлесімлі 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 шығармашылық, танымдық және сойлеу кабілеттерін дамыту;- балалардың денес қалыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және үлгітық кимылды ойындар откізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі кимылдар.</p> <p>Еңбектеу, өрмелей: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттагандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, торттагандап еңбектеу (аракашыктығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелей; бірнеше заттардан еңбектеп</p>

ету, әртүрлі тәсілдермен күрсаудын ішіне енбектеп ету, гимнастикалық қабырғамен өрмелей және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелей.

Музикалық-ыргактық қымылдар.

Таныс дene жаттығуларын музика әуенімен әсем және ыргакты орындау. Қымылдардың ыргағын музикалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Іштің бұлшық еттеріне ариалған жаттығулар: екі бала жүлтасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сактауга 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. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқлен қымылдар жасау (жоғары және томен). Судың ішінде колымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, кез деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу; суда жүзу.

Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда қымылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны

	<p>сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Ынта мен шығармашылық танытта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Кыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауга, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шашамен сырғанауга жағдай жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтыни қалыптастыру.</p> <p>Адам ағзасы және оның қызметтінің ерекшеліктері туралы түсініктерді көнегіту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, үйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді көнегіту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</p> <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-озі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Су температурасын біртіндеп төмөндете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының эсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертсіңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2024 - 2025 оку жылына ариалған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастагы балалар

Жоспардың күрылу кезеңі: наурыз айы, 2024-2025 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салуатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртурлі нысандарында шығармашылық, танымсық және сойлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді калыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық кимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. <p>Секіру: бір орында тұрып, алға караі 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қашықтықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) көс аяқпен секіру; көс 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 көс аяқпен</p>

құрсаудан құрсауга секіру (аракашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сзығтан секіру, түрган орнында айналып секіру; биіктікten секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.

Музыкалық-ыргактық қимылдар.

Таныс дene жаттыгуларын музыка әуенімен әсем және ыргакты орындау.

Кимылдардың ыргағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдал журу. Жұбымен шенбер бойымен журу.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Арқаға ариалған жаттыгулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттыгуларды орындау, қолдың көмегімен етпептінен жатып еңбектеу (3 метр).

Спорттық жаттыгулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

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

Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қакпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабыргаға тебу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз

бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойының дамуына ықпал ететін әртүрлі қуралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін коллау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамактануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді көңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың езара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, карапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру қуралдарының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертенгі жаттығуды орындауға қызыгуышылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және оқшелерді нығайту.

**Дене шынықтыру иұсқаушысының 2024 - 2025 оку жылына ариалған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: мектепалық Балауса тобы

Балалардың жасы: 5 жастагы балалар

Жоспардың күрүлу кезеңі: сәуір айы, 2024-2025 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты емір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шылдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпак табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау. <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір катарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырға лактыру және екі қолымен қағып алу; 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанана құм салынған қапшықты, асықты лактыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 метр) басынан асыра лактыру, допты екі қолымен</p>

заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қагып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Музыкалық-ырғактық кимылдар.

Таныс дene жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғакты орындау.

Кимылдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдал жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

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

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сактауға баулу.

Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аякпен кимылдар жасау (жогары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлесу; суда жүзу.

Судағы яэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аякпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты какпаға тебу. Допты бірнеше рет аякпен қабырғаға тебу.

Кимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға

катысуга баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органды құру. Балалардың құрдастарымен кимылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді көңейту. Наукасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның етініштері мен тапсырмаларын орындау. Наукастарға жана шырлық танытуға тәрбиелеу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қогамдық орындарда гигиена ережелерін сактау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біргіндеп тәмендесте отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағылаңдыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадагы сумен шайыну, таңгерлөнгі жаттығуды орындауга қызыгуышылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2024 - 2025 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың күрьшуду кезеңі: мамыр айы, 2024-2025 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, деңгелің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, кимылдарынын үйлесімді қалыптасуына, жалпак табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық кимылды ойындар откізуге жағдайлар жасау. <p>Сапка тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапка бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ыргақтық кимылдар.</p> <p>Таныс дене жаттыгуларын музыка әсемнімен әсем және ыргақты орындау.</p>

	<p>Кімбылдардың ыргагын музыкалық сүйемелдсүмен үйлестіру. Тұзу бағытта алдындал журу. Жұбымен шенбер бойымен журу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа ариалған жаттығулар: аяқтың ұшына кетерілу, колды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); колды тізеге койып отырып-тұру; аяктың ұпымсын ұсак заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Дене шыныңтыру мәні спортқа қызыгушылықты ояту және дене шыныңтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сактауда баулу.</p> <p>Жұзу. Судың таяз жеріндегі отырып және жатып аяқпен кімбылдар жасау (жогары және томен). Судың ішінде қолымен алға, артқа журу (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жұзу.</p> <p>Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда кімбылдар жасау.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он жеңе сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпана тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабыргаға тебу.</p> <p>Кімбылды ойындар.</p> <p>Ынта мен шығармашылық танытта отырып, таныс кімбылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Үлгіткің кімбылды ойындарды ойнату.</p> <p>Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.</p> <p>Дербес кімбыл белсенділігі.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Кімбылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше үйымдастырына жағдай жасау, олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Кектем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді көңілдіру. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның отініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарга жана шынықтыруға тәрбиелу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне кажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қогамдық орындарда гигиена ережелерін сактау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының эсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-карсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға кызығушылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелерді ныгайту.