

Бекітемін:

ЖШС «Кұлышақ 2019» бебекшай балабақшасы

менгеруші:  Молдабай.С.К.

2024-2025 оқу жылының ересек «Күншашақ» тобының дене
шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

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

Топ: ересек «Күншуак»

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру;- дene сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;- негізгі қимыл түрлерін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- дene шынықтыру жаттығуларын орындауга қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. <p>Жұру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жакқа қосалқы қадаммен (онға және солға), сапта бір-бірден жұру, жұруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жұру, кол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Жалины дамытушы жаттығулар.</p>

Қол және иң қызығушылықты дамыту.

Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), тәмен түсіру, колдарын арқасына апару: колдарды тәмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; колдарын алға-артқа сермеу; қолды иң қызығушылықты дамыту.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.

Жұзу: суга тұсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және тәмен көтеріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суга малу; еркін әдіспен жұзуға талпыну.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастыруды бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншылармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дene шынықтыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, кимылды

ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмакты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың кимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауга, күтүге болатыны туралы түсінік беру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханага барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууга, тісін тазалауга үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды

тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шуберекпен сұртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы кундері шөптің, күмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауга ынғайлыш, женіл киіммен желдетілген белмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шыныктыру шусаушының 2024 - 2025 оку жылына арналған үймдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үймінің (балабакша / ЖШС «Күшіншак 2019» б/б

Тол: ерсек «Күншук» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың күрьозу кезеңі: казан айы, 2024 - 2025 оку жылы.

Aйы	Үймдастырылған іс-әрекет	Үймдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Казан	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызыгушылықты артыру, салауды өмір салты дағдыларын дамыту;- дene шыныктыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікте дамыту;- дене шыныктырудың әртурлі нысандарында шыгармашылық, танымдық және сейлдеу кабілеттерін дамыту;- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді калыптасуына, жалпак табандылықтың аддын алуғаМедициналық педагогикалық бақылау жүргізу және үлттық қимылдың ойындар откізуға жағдайлар жасау. <p>Негізі қимылдар.</p> <p>Жүругү: сантта бір-бірден, скеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жогары кетеріп жүру, заттардан бір қырымен аттал жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бүрмелі жүру, көлдөн бастапқы калыптарын өзгерте отырып, әртүрлі карқында секіріштен аттал жүру; ерсектің белгісімен тоқтап, козгалыс бағытын өзгергіп, шашырап жүру;</p>

заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.

Музыкалық-ыргактық қимылдар.

Таныс дene жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ыргакты орындау. Қимылдардың ыргағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдал жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және иық белдеуіне ариалған жаттығулар. Колды қеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусактарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (колды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Колды кезек жоғары-артқа көтеру.

Спорттық жаттығулар.

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

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

Судагы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Қеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лактыру. Допты он және сол қолмен алыш жүргүре жаттықтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз

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

Дербес кимыл белсенділігі.

Кимылды ойынның дамуына ықтап етегін әртүрлі күрападар мен спорттық
жабдықтары бар ортанды құру. Балалардың күрдастарымен кимылды
ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар
ұйымдастыруға деген белсенділігін колдау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыруду.

Адам ағзасы және оның қызметтің ерекшеліктері туралы түсініктерді көңейту.

Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.

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

Мәдени-гигиениалық даялдарды жетілдіру.

Мәдениетті тамактану және асхана күрападарын срікін қолдану дағдыларын
жетілдіру.

Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, карапайым шараларды өз
бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың дессаулығын, шынықтыру
курападарының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, карама-карасы
температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттыгулы орындауға
кызыгуышылық тудыру, дене бітімн қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

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

Топ: ересек Күншuaқ тобы

Балалардың жасы: 4 жастагы балалар

Жоспардың күрылу кезеңi: қараша айы, 2024-2025 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Караша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарга, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;- дene сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;- негізгі қимыл түрлерін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дагдылары жетілдіру;- дene шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты омір салтын ұстануға тәрбиелеу;- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарга қызығушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Тепе-тендікті сактау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жұру, сызықтардың, арқанның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, борененің бойымен жұру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттал өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр,</p>

биктірі 30-35 сантиметр) журу; колдарды артұрлі қалыпта ұстап, еденинен 20 – 25 сантиметр жоғары койылған сатының таяқшаларынан, урлентен доптардан (бір-бірінен қашық койылған 5-6 дол арқылы көзекспен) аттап ету.

Кеудеге ариалған жаттығулар.

Екі колды белгі койып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалытты).

Онға, солға енкео, шалқаю. Тұрган қалыпта екі аяқ бірге (алтак), алға енкейіп, колдың саусактарын аяқтың үшінша жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Гізерлеп отырып, допты езінен айналдыра домалату. Бір аякты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырган қалыпта екі аякты жоғары көтеру, буту және жазу, темен түсіру. Екі аякты айкастырып, отыру және тұру. Гізерлеп тұрып, алға енкео және артқа шалқаю, екі аякты кезек буту және жазу, көтеру және осы қалыпта етпегінен бұрылғып жату. Етпегінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, колдарын азып көтеру.

Жалпы дамытуши жаттығулар.

Кол және иық белдеуіне ариалған жаттығулар. Колды алға, екі жакка, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), томен түсіру, колдарын аркасына апару: колдарды томен түсіру; белге қою, кеуде түсіна қою; колдарын алға-артқа сермеу; колды иыкка койып, шынтақтарын бүтіп, колдарын айналдыру. Колды алға созып, саусактарды жұмуда ашу, қолдың білектерін айналдыру. Колды кеуденің алдына қою, желкесе қою, иыктарды түзеп, екі жакка бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу: екі немесе үш дәңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.
Жұзу: суга тұсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарга қызыгуышылықты дамыту. Таныс ойындарды үйімдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, курсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозгалатын ойнишықтармен, курсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, кимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, аззага түсетін салмақты реттеу. Ауарайының жағдайларын ескеріл, таза ауада балалардың қимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Тамақтану тәргібін сактаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам азасына пайдасы туралы түсінік беру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәрстханага барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.

Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дәғдилары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдиларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шептін, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ынгайлы, женіл киіммен желдестілген бөлмеде дene жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шынықтыру иүсқаушысының 2024 - 2025 оку жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / ЖШС «Құлыншак 2019» б\б

Топ: ересек Күншуақ тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарга, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;- деңе сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, иксемділікті қалыптастыру;- негізгі қимыл түрлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмеледеуді, жеке мәдени-гигиеналық дагдылары жетілдіру;- деңе шынықтыру жаттыгуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын үстанута тәрбислеу;- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарга қызығушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Тепе-тендікті сактау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр)</p>

жүру, сзықтардың, арқаның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жақта созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбесу тақтай бойымен (еңі 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, едениен 20 – 25 сантиметр жогары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген донтардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.

Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға үмтүліп қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, онға, солға бұрылышпен секіру; аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сзықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктікten секіру, орынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қыска секіргішпен секіру.

Жалины дамытушы жаттығулар.

Кеудеге ариалған жаттығулар.

Екі қолды белгे қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Онға, солға енкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға енкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жогары кетеру. Тізерлеп отырып, допты езінен айналдыра домалату. Бір аяқты жогары кетеріп, жогары кетерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші колға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жогары кетеру, бұту және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға енкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұту және жазу, кетеру және түсіру. Колына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта

етпегінен бұрылып жату. Етпегінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып котеру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау: тобешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен тобешікке көтерілу, тобешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; спесектердің комегімен шаңғыны киіп, шешу.

Қимылды ойындар.

Кимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйімдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрсту, ойын ережелерін саналы түрде сактауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозгалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға ариалған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ая-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Тамақтану тәртібін сактаудың және көгеністер мен жемістердін, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадагалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууга, тісін тазалауга үйрету. Тарапты, қол орамалды пайдалана білуді бесіту.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше кіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелсу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы жәнс жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жыны күндері шептін, күмнің үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ынғайлы, женіл киіммен желдетілген болмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

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

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

Топ: ересек «Күншуак» тобы

Балалардың жасы: 4 жастагы балалар

Жоспардың күрылу 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 денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қымылды ойындарға, спортпен айналысуға қызыгушылықты арттыру;- дене сапаларын: күш, жылдамдық, тезімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;- негізгі қымыл түрлерін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, сибектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттығуларын орындауга қызыгушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;- әртүрлі ұлттық қымылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызыгушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда кауіпсіздікті сақтау. <p>Лактыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лактыру (3,5–6,5 метрден кем емес), он және сол қолымен көлденең қойылған нысанага (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанага лактыру; допты бір-біріне төменин және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және</p>

бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Екі қолды белге қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Онға, солға енкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкесу және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау: тебешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешіккес көтерілу, тебешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

Шаңғымен жүру: шанғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны кіп, шешу.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарга қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауга үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауга баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, козгалатын ойыншықтармен, курсаулармен ойындарын қолдау, дene шыныктыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануга ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, кимылды ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескерсе отырып, азага түсстін салмақты реттеу. Ая-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың кимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық - зор байлық» сезінің мәнін түсіну, өзінің жасаган ісәрекетінің азага әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, сұық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды көңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Тамактану әдебін сактау. Тамакты асықтай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлыкты дұрыс қолдану, тамактанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет корсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет корсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ерессектің комегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен сон күтіларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

Сауықтыру-шыныктыру шаралары.

Шыныктырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шуберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шептін, құмның үстімен жалан аяқ журу. Кимылдауға ынгайлы, жеңіл киіммен жеддетілген белмеде дene жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шыныктыру.

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

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

Топ: ересек «Күншашақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру;- дене сапаларын: күш, жылдамдық, тәзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;- негізгі қимыл түрлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;- әртүрлі үлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылықка баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Лактыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, курсауларды бір-біrine домалату; заттарды қашықтыққа лактыру (3,5–6,5 метрден кем емес), он және сол қолымен көлденен қойылған нысанага (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанага лактыру; допты бір-біrine төменин және бастан асыра лактыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер аркылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лактыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лактыру және екі</p>

көлімен қағып алу (катарынан 3—4 рет).

Жапты дамытушы жаттыгулар.

Кеудеге ариалған жаттыгулар.
Екі колды белгे койып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір калыпты). Онға, солға енкею, шалқаю. Тұрган калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға синейп, колдың саусақтарын аяктын үшінна жеткізіп, заттарды көв және жогары көтеру. Тізерлөп отырып, дөпты өзінен айналдыра домалату. Бір аякты жогары көтеріп, жогары көтерілген аяктың астынан затты бір колдан екінші колга беру. Отырган калыпта екі аякты жогары көтеру, буту және жазу, төмөн түсіру. Екі аякты айқастырып, отыру және түрү. Тізерлөп түрүп, алға синекео және артқа шашқаю, екі аякты кезек бугу және жазу, көтеру және түсіру. Копына зат ұстап, шалқасынан жатып, колдың созу және осы калыпта етпегінен бұрылып жату. Етпегінен жатқан калыпта ишкіларын, басын, колдарын алға созып көтеру.

Спортық жаттыгулар.

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешіккес көтерілу, төбешіктен түскендеп тежеу. Мұз жолмен ез бетінше сырғанау.

Шандымен жүру: шандымен бірінші артыштан бірі жүру; ересектердің көмегімен шандының күп, шешу.

Кімділди ойндар.

Кімділди ойндарда қызығушылықты дамыту. Таныс ойндарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойндарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, құш, шыдамдылық, икемділік, спортив) дамыту. Кімділди ойндарда жетекші рөлді орындауда үйрету, ойын ережелерін саналы турде сактауға баулу. Доптармен, секірғіштермен, курсаулармен ойндарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кімділ белсенділігі.

Балалардын доптармен, козғалатын ойныштармен, курсаулармен ойндарын

қолдау, дene шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануга ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауга, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмакты реттеу. Ауарайның жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзага әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, сұyk тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды көңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Тамақтану әдебін сактау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзін-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзін-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектін комегімен оларды тазалау, құргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шептің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ынғайлы, женил киіммен желдетілген белмеде дene жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шынықтыру иұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабақша / ЖПС «Құлышаш 2019»б/б

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастагы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру;- деңгээлдердегі: күш, жылдамдық, тезімділік, ептілік, икемділікті калыптастыру;- негізгі қимыл түрлерін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- деңгээлдердегі жаттығулардың орындауда қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шенберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; онға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшак ұсташа және жақын тұру.</p> <p>Жалипы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа ариалған жаттығулар.</p>

Аяктың үшінә көтерілу және түрү. Екі аякты көзекпен алға қою, алдымен екшіні, содан кейін аяктың үшін қою, тарсылату. Кетарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі колды белгекойтп, екі жакка созып, отыру. Тізені буту, алға созу, жайтадан буту және түсіру. Аяктың үшін созу, екшінайналдыру. Аяктың бақайларымен жілті жинау, күм салынған капшыктарды екшелермен кысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Екшемен таястың, арқанын үстінен бір кырыммен жүзу. Түрекелін тұрып, аяктың бақайларымен орамалдарды, тагы басқа үсак заттарды іштіп алып, басқа орынға аудыстару. Тізені буттіп, екі аякты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу: екі немесе уш деңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу. **Жүзу:** суга тусу, суда ойнау; суда отырып, аяктарын жоғары және темен көтеріп кимылдар орындау; иеккеге дейін суда отыру, судан шыту; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Кимылды ойнандар.

Кимылды ойнандарға қызыгуышлықты дамыту. Таныс ойындарды үйімдастырудың бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық касиеттерді (жылдамдық, күш, шылдамдылық, икемділік, еттілік) дамыту. Кимылды ойнандарда жетекші рөлді орындауда уйрету, ойын ережелерін санауды түрде сактывуға баулу. Долтармен, секіргіштермен, күрсаулармен ойнандарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігін дамыту.

Балаларлың долтармен, козгалатын ойыншылтармен, курсаулармен ойындарын колдау, дene шынықтыру күралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға мәнталандыру. Балаларды педагоген бірге жаттығуларды орындауда, кимылды ойнандарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, азата түсетін салмакты реттеу. Ая-

райнының жағдайларын ескеріп, таза ауда балалардың кімбілдарды орындауы
үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмр салтын калыптастыру.

«Денсаулық - зор байтық» сезінін мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекеттің
арғыға асерін, тістерді тазалаудың пайдасын, сұык тимеудін алдыналауга
болатынын түсінү. Салауатты өмір салты туралы ұйымдардың кеңейту.

Мәдени-тігеналиқ даялдарды жетілдіру.

Тамактану адебиң сактау. Тамакты асықтай шайнау, асхана құралдарын (қасық,
шанышқы), майлықты дұрыс колдану, тамактанып болғандан кейін аузызды шао.
Өзін-өзі қызмет көрсету даялдары.
Өзін-өзі қызмет көрсету даялдарын: өз бетінше кіну мен шешінуді, тісін
тазалауды жетілдіру. Кімдерді жинау, ілу, ересектің комегімен оларды
тазалау, күргату. Бейнесу әрекеттің соң күтіларды, кылкаламдарды жуу,
устемді сурту.

Сауыктыру-шыныстыру шаралары.

Шыныктырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу:
дымкыл шубереклен сұртін, аяқтарды, денені шао, әрбір тамактанғаннан кейін
аузызды шао. Жаллапак табандыштың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы
куңдері шоптің, құмниң үстімен жалан аяқ жүргу. Кімбілдауга ынгайлы, женіл
кіліммен желдеғінен болмаде дene жаттығуларын орындау. Тыныс ату
жолдарын шыныстыру.

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

Білім беру үйимы (балабақша / ЖШС «Құлыншақ 2019» бобекжай балабақшасы

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балала

Жоспардың күрылу 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 денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;- негізгі қымыл түрлерін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмслеуді, жеке мәдени-гигиеналық дагдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттыгуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің</p>

жанына сапка және шекберге түрү. Екеуден, ушеуден бірінің артынан бірі кетарға түрү, бағыт бойынша түзелу, онға, солға бұрылу, орында айналу; араларын алшақ ұстau және жақын түру.

Жаһны дамытушы жаттығулар.

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтын үшінна көтерілу және түрү. Екі аяқты кезектен алға кою, алдымен екшени, содан кейін аяқтын үшін кою, тарсылдату. Катарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі колды белгі көйл, екі жаққа созып, отыру. Тізені буту, аяға созу, кайтадан буту және тусіру. Аяқтың үшін созу, екшени айналдыру. Аяқтын, бакайларымен жілті жинау, күм салынған капшықтарды өкшелермен кысып алып, бір орыннан екінші орынға кою. Өкшемен таяктың, арқаның үстінен бір кырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бакайларымен орамалдарды, тагы басқа ұсак заттарды ілп алтып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүтіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу: екі немесе уш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.

Жұзу: суга тусу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жогары және төмөн көтеріп кимылдар орындау; искеке дейін суда отыру, судан шыгу; бетін суга малау; еркін әліспен жүзуге талпыну.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарда қызыгушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйімдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда

физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын срежелерін саналы түрде сактауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, кұрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.
Дербес қымыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойнишыктармен, кұрсаулармен ойындарын қолдау, денс шынықтыру қуралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттыгуларды орындауға, қимылды ойындарға кательсуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмақты реттеу. Ая-райының жағдайларын ескеріп, таза аудада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық - зор байлық» сезінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзага әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, сұық тимеудің алдыналауға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды көнектізу.

Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру.

Тамақтану әдебін сактау. Тамақты асықпай шайнау, асхана қуралдарын (касық, шашышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Озіне-өзі қызмет көрсету дагдылары.

Озіне-өзі қызмет көрсету дагдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды

тазалау, күргату. Бейнелеу эрекетинек сол жұтыларды, қылқаталадарды жүз, үстелді сурту.

Сауыктыру-шынықтыру шараплары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жаһпы және жергілікті су шарапарын жүргізу: дымқыл шуберекпен сұртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін аузызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшин түрлі жолдармен, жылы күндөрі шөптің, құмның үстімен жағлан ажқ жүзу. Кімбілдауға ыңғайты, женіл кіммем жедетілген белгімдес дене жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шынықтыру шусауышсының 2024 - 2025 оку жылына ариалтап үйимдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Төл; ересек «Күншук» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

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

Айы	Үйимдастырылған іс-әрекет	Үйимдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортпен айналысуга қызығушылықты артыру;- дene сапаларын: күш, жылдамдық, теңіздеңілік, ептілік, икемділікті калыптастыру;- негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүтіруді, сексиу мен лактыруды, кагып алуды, еңбектеу мен өрмеледүй, жеке мәдени-игиеналық даңдылары жетілдіру;- дene шынықтыру жаттыгуларын орындауда қызығушылықты ояту, салауды өмір салтын устануга тәрбиелеу;- әртүрлі үлттық кимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарга қызығушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Ыргактық жаттыгулар. Таныс, бұрын үйрсиген жаттыгуларды және күмбіларды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</p> <p>Аяқка арналған жаттыгулар.</p> <p>Аяқтың үшінша жетерілу және түрү. Екі аяқты көзекпен алға қою, алдымен өкшені,</p>

содан кейін аяктың үшін кою, тарсылату. Катарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі колды белгіле койып, екі жақка созып, отыру. Тізені буту, алға созу, кайтадан буту және түсіру. Аяктың үшін созу, екінші айналдыру. Аяктың бакайларымен жіпті жинау, құм салынған капшыктарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынга кою. Өкшемен таяктың, арқанының үстінен бір кырымен жүру. Түргеліп тұрып, аяктың бакайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсак заттарды ініп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүтіп, екі аякты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу: екі немесе үш деңгелекті велосипед тебу; онға, солтага бұрылу.

Жүзу: суга тусу, суда ойнау; суда отырып, аяктарын жогары және томен көтеріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шыгу; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйледастыруда бастамаштық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, еттілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауга үрдегу, ойын ережелерін саналы түрде сактауға баулу. Доптармен, секірғіштермен, күрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, козгалатын ойыншыктармен, күрсаулармен ойындарын колдау, дene шынықтыру куралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды

орындауга, кимылды ойындарга катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмакты реттесу. Ауа-райның жағдайларын ескеріп, таза ауда балалардың кимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты омір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық - зор байлық» сезінің мәнін түсіну, өзінің жасасан ісәрекетінің азага әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, сұyk тимесудің алдыналауга болатынын түсіну.

Салауатты омір салтын тұраты ұғымдарды қенсітту.

Мәдени-гигиеналық дәғдыштарды жетілдіру.

Тамактану әдебін сактау. Тамакты асықтай шайнау, асхана қуралдарын (касық, шашышқы), майлықты дұрыс колдану, тамактанып болғаннан кейін ауызды шао. **Өзін-өзі қызмет көрсету дәғдымлары.**

Өзін-өзі қызмет көрсету дәғдымларын: өз бетінше кінін мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Күмдерді жинау, ілу, ересектің комегімен оларды тазалау, күргату. Бейнеслеу әрекетінен сон күтіларды, қылқапамдарды жуу, үстеліп сурту.

Сауықтыру-шынықтыру шараптары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараптарын жүргізу: дымқыл шуберекпен сұртіну, айтарды, денесін шао, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шао. Жалпак табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылды күндері шептің, күмның үстімен жалан аяқ жүру. Кимылдауға ынчайлы, женелі кіммен желдеңгілген бөлмелде дene жағтыгуларын орындау. Тынис алу жолдарын шынықтыру.