

Бекітемін:

ЖШС «Құлышак 2019» бебекшай балабакшасы

менгеруші:  Молдыбай.С.К

2025-2026 оку жылдарың ересек «Құншуақ» тобының дене
шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

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

Топ: ересек «Күншашау»

Балалардың жасы: 4 жастагы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортпен айналысуга қызыгушылықты арттыру;- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті калыптастыру;- негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, енбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттыгуларын орындауга қызыгушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелу;- әртүрлі ұлттық кимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарга қызыгушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдаш, жан-жакқа қосалқы қадаммен (онға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ кимылдарын үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</p>

Қол және иық белдеуіне ариалған жаттығулар.

Қолды алға, екі жакка, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), тәмен түсіру, колдарын арқасына апару: қолдарды тәмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; колдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иыктарды түзеп, екі жакка бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Спорттық жаттығулар.

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

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

Кимылды ойындар.

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

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын колдау, дene шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды

оыйндарға қатысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, азага түсетін салмақты реттеу. Ая-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салауатты омір салтын қалыптастыру.

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

Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру.

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

Өзіне-өзі қызмет көрсету дагдылары.

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

тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен соң күтыларды, 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. Жалпак табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шоптің, күминың үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ынғайлыш, женіл киіммен желдетілген белмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

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

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

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	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 шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу кабілеттерін дамыту;- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді калыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бакылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: санта бір-бірден, скеуден, үшеуден жүру; аяқтын ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жогары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылыш жүру, қолдың бастапқы калыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;</p>

заттардың, кегльдердің арасымен, жінгерден аттап журу; косалқы қадаммен алға қарай журу.

Музикалық-ыргактық қимылдар.

Таныс дene жаттығуларын музыка ауенімен әсем және ыргакты орындау.

Кимылдардың ыргагын музикалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап журу. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде түсина қою, екі жакқа созу; қолды жогары көтеру және екі жакқа созу, қолды желкеге қою. Саусактарды айқастырып, алға-жогары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жогары-артқа көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дene шынықтырумен, спорtpen айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сактауга баулу. **Велосипед, самокат тебу.** Шеңбер бойымен және турға жолмен оз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.

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

Судағы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде түсинан екі қолымен допты бір-біріне лактыру. Допты оң және сол қолмен алғып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық танытга отырып, таныс қимылды ойындарды өз

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

Дербес қимыл белсенділігі.

Кимылды ойынның дамуына ықпал ететін артүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны күру. Балалардың қурдастарымен қимылды ойындарды ез бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін колдау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

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

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

Мәдени-гигиеналық дәғдыштарды жетілдіру.

Мәдениетті тамактану және асхана қуралдарын еркін қолдану дәғдыштарын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмсендете отырып, карапайым шараларды оз бетінше жүргізуге дәғдышландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру қуралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадагы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

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

Топ: ересек Күншуақ тобы

Балалардың жасы: 4 жастагы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру;- деңе сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- деңе шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын үстануға тәрбиелсу;- артүрлі үлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындагы ойындарға қызығушылықка баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда кауіпсіздікті сақтау. <p>Тепе-тендікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқаның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, боренениң бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттаап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр,</p>

биіктігі 30-35 сантиметр) жұру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, едениен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрлсіген доптардан (бір-бірінен кашық қойылған 5–6 доп аркылы кезекпен) аттап ету.

Кеудеге ариалған жаттығулар.

Екі қолды белге қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты).

Онға, солға еңкею, шалқаю. Тұрган қалыпта екі аяқ бірге (алишак), алға еңкейіп, қолдың саусактарын 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. Отырган қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және түру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею 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.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне ариалған жаттығулар.

Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын аркасына апару: қолдарды томен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусактарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түゼп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Спорттық жаттығулар.

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

Қымылды ойындар.

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

Дербес қымыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозгалатын ойынышытармен, құрсаулармен ойындарын колдау, дene шынықтыру құралдарын, спорттық және қымылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қымылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жекс ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмакты реттеу. Ауарайының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қымылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Тамактану тәртібін сактаудың және көгөністер мен жемістердін, дәрумендердің адам ағzasына пайдасы туралы түсінік беру.

Мәдени-тигениалық дагдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамактанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластаңған кезде қолды оз бетінше сабынмен жууга, тісін тазалауға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Өзіне-өзі қызмет корсету дагдылары.

Өзіне-өзі қызмет корсету дагдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің комегімен оларды тазалау, құргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудын барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяқтарды, деңені шаю, әрбір тамактанғанин кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шептін, құмның үстімен жалаң аяқ журу. Қимылдауға ынғайлы, женіл киіммен желдетілген болмеде деңе жаттыгуларын орындау. Тынис алу жолдарын шынықтыру.

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

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

Топ: ересек Күншуақ тобы

Балалардың жасы: 4 жастагы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарга, спортпен айналысуга қызыгушылықты арттыру;- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, сектіру мен лактыруды, кагып ауды, енбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дәғдилары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттыгуларын орындауга қызыгушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарга қызыгушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Тепе-тендікті сактау: сызықтардың арасымен (аракашықтығы 15 сантиметр)</p>

жүрү, сыйыктардын, арканның, тақтайдын, гимнастикалық скамейкаларын, беренсөң бойымен журу, колды еki жаққа созып, басқа капшык койып, заттардан аттап оту, бұрылу, кырлы, келбету тақтай бойымен (ең 2 сантиметр, биіктігі 30–35 сантиметр) журу; колдарды әртүрлі калыпта үстап, еденин 20 – 25 сантиметр жоғары койылған сатының таяшшаларынан, үрленген долтардан (бір-бірінен капшык койылған 5–6 дол аркылы кезеклен) аттап оту.

Секіру: бір орында тұрып, кос аяқтен секіру, 2–3 метр кашыктықка алға ұттылып кос аяқлен секіру, бір орында тұрып, онға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алшак койып, бір аяқлен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сыйыктан аттап (сызыктардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктікten секіру, орнынан ұзындықка (шамамен 70 сантиметр), қыска секірішпен секіру.

Жағалының дамытушы жағтыгулар.

Кеудеге ариалған жағтыгулар. Екі колды белгे койып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір калыпты). Онға, солға сіркею, шалқаю. Тұрган калыпта екі яқ бірге (ашшак), алға еңкейіп, колдың саусактарын аяқтың үшінша жеткізіп, заттарды көю және жоғары жетеру. Тізерлеп отырып, долты өзінен айналыра домалату. Бір аякты жоғары жетеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір колдан екінші колга беру. Отырган калыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жаззу, томен тусяру. Екі аяқты айқастырып, отыру және түру. Тізерлеп тұрып, алға еңкекөю және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүту және жатып, колды созу және осы калыпта Көлінә заг үстап, шалқасынан жатып, колды созу және осы калыпта

етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жаткан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.

Спорттық жаттығулар.

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

Шаңғымен жұру: шаңғымен бірінің артынан бірі жұру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызыгушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастырудың 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, қозғалатын ойнышықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дene шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауга, қимылды ойындарға қатысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Тамактану тәртібін сактаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

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

Өзіне-озі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-озі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен сон күтіларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ журу. Кимылдауга ыңғайлы, жеңіл киіммен жедетілген болмdede дene жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шыныктыру иұсқаушысының 2025 - 2026 оку жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: ересек «Күншуак» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қантар	Дене шыныктыру	<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 қимыл түрлерін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, енбектеу мен өрмеледеуді, жеке мәдени-тигиеналық дағдылары жетілдіру;- дене шыныктыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;- әртүрлі үлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. <p>Лактыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біrine 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-біrine төменинен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және</p>

бір колымен лактыру (2 метр кашыктыстан); долты жогары лактыру және еki колымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Кеудеге ариалған жаттыгулар.
Еki колды белде койып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір калыпты). Оңға, солға енкею, шалкаю. Үрган қалыпта еki аяқ бірге (апшак), алға еңдейп, колдан саусактарын аяктын үшінша жеткізіп, заттарды кою және жогары көтеру. Тізерлел отырып, долты езінен айналдыра домалату. Бір аякты жогары көтеріп, жогары көтерілген аяктың астынан затты бір колдан екінші колга беру. Отырган калыпта еki аякты жогары көтеру, буту және жазу, төмен гүсіру. Еki аякты айқастырып, отыру және түрү. Тізерлел түрүп, алға еңкeo және артқа шалқаю, еki аякты кезек буту және жазу, көтеру және түсіру. Колына зат үстап, шалқасынан жатып, колды созу және осы калыпта етпептін бұрылып жату. Етпептін жатқан калыпта ишкітарын, басын, колдарын алға созып көтеру.

Спортық жаттыгулар.

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен тебешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Муз жолмен өз бетінше сырғанау.

Шанғымен жүру: шанғымен бірнін артынан бірі жүру; ересектердін көмегімен шанғыны киip, шешу.

Кимылды ойнандар.

Кимылды ойнандарға кызыгушылықты дамыту. Таныс ойнандарды үйлідастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойнандарда физикалық касиеттерді (жылдамдық, күш, шылдамдылық, икемділік, етпілік) дамыту. Кимылды ойнандарда жетекші рөлді орындауга үйрету, ойын ережслерін саналы түрде сактауға баулу. Долттармен, сөкіршітермен, курсаулармен ойнандарда балалардың белсенелілігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, көзтаптын ойыныштыктармен, күрсаулармен ойындарын колдау, дene шыныктыру күралдарын, спорттық және кимбылды ойындарға ариналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогопен бірге жаттыгуларды орындауга, кимбылды ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескереп отырып, азага түсетін салмакты реттеу. Ауа-райның жағдайларын ескеріп, таза аудада балалардың кимбылдарды орындауда ушин жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық - зор байтық» сезінің мәнін түсіну, озінің жасаған ісәрекетінің азага асерін, тістерді тазалаудын пайдасын, сұyk тімемеудің алдыналауға болатынын түсінү.

Салауатты өмір салты тұраны ұтамылдардың көңейту.

Мәдени-гигиеналық дәғдыштарды жетілдіру.
Тамактану әдебін сактау. Тамакты асықтай шайнау, асхана күралдарын (касық, шанышты), майлықты дұрыс қолдану, тамактанып болғаннан кейін ауызды шао.

Озіне-өзі қызмет көрсету дәғдыштары.

Озіне-өзі қызмет көрсету дәғдыштарын: өз бетінше кіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Кімдерді жинау, ілу, сресектің комегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекеттесін соң күтшарды, кылқаламдарды жуу, үстелді сурту.

Сауыктыру-шыныктыру шараптары.

Шыныктырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікте су шараптарын жүргізу: дымқыл шуберекпен суртіну, яқтарды, денеси шао, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шао. Жалпақ табандылықтың алдын-алу ушин түрлі жолдармен, жылы күндері шоғын, күмін үстімен жалап аяқ журу. Күмылдауға ынғайлы, женип кіммен жедетілген болмаде дene жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шыныктыру.

**Дене шыныктыру иұсқаушысының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабакша / ЖШС «Күлшіншак 2019» б/б
 Топ: ересек «Күншук» тобы
 Балалардың жасы: 4 жастағы балалар
 Жоспардың күршілүү көзөндік: акпан айы, 2025-2026 оку жылы.

Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	
Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет
Акпан	<p>Дене шыныктыру</p> <p>Дене шыныктыру</p> <ul style="list-style-type: none"> - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортпен айналысуга қызыгушылықты арттыру; - дene сапаларын: күш, жылдамдық, теңізділік, еттілік, икемділікті калыптастыру; - негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағыл алуды, еңбектесу мен өрмеледеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дene шыныктыру жаттығуларын орындауға қызыгушылықты ояту, салаудатты өмір салтын үстенуга тәрбиелеу; - ертүрлі үлттық кимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарға қызыгушылықка баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Лактыру, домалату, қағыл алу: заттардың арасынан долтарды, курсауларды біріне домалату; заттарды кашыктықта лактыру (3,5–6,5 метрден кем емес), он және сол колымын көлднен койылған нысанага (2–2,5 метр кашыктықтан), 1,5 метр кашыктықта тігінен койылған (нысанан ортасынан бікітігі 1,5 метр) нысанага лактыру; долты бір-біріне төмennен және бастан астыра лактыру (1,5 метр кашыктықта), қағыл алу; долты кедергілер арқылы бастан астыра екі колымен және бір колымен лактыру (2 метр кашыктықтан); долты жоғары лактыру және екі</p>

колымен кағып алу (кагарынан 3—4 рет).

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Кеудеге ариалған жаттыгулар.
Екі колды белгे койып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір калыпты). Онға, солға еңкею, шалқаю. Түрган калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейп, колдың саусактарын аяктың үшінә жеткізіп, заттарды кою және жогары жетеру. Тізерлеп отырат, донты өзінен айналдыра домалату. Бір аякты жогары жетеріп, жогары жетерліген аяктың астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырган калыпта екі аякты жогары жетеру, буту және жазу, томен тусіру. Екі аякты айқастырып, отыру және түрү. Тізерлеп түрүп, алға еңкею және артқа шарлақаю, екі аякты кезек буту және жазу, жетеру және тусіру. Колына зат үстап, шалқасынан жатып, колды созу және осы калыпта еттегін бұрылып жату. Етпегінен жаткан калыпта иystарын, басын, колдарын алға созып жетеру.

Спорттық жаттыгулар.

Шанамен сырғанау: тебешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен тебешікке жетерлу, тебешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен езбегінше сырғанау.

Шашымен жүзу: шанғымен бірінің артынан шашымен жүзу; ерсектердің көмегімен шашыны киіп, шешу.

Кімбылды ойындар.

Кімбылды ойындарга қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйімдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыцамдылық, икемділік, ештілік) дамыту. Кімбылды ойындарда жетекші рөлді орындауга үйрету, ойын ережелерін санауды түрде сактауға баулу. Доптармен, скіршіштермен, курсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кімбыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, козгалатын ойнишшілармен, курсаулармен ойындарын

колдау, дene шыныктыру күралдарын, спорттык және кимылды ойындарға ариналғат атрыбуттарды пайдалануға тарту. Балаларды педагогпен бирге жаттынударды орындауда, кимылды ойындарга катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескереп отырып, ағзага түсегін салмакты реттеу. Аурайның жағдайларын ескеріп, таза аудада балалардың кимылдарды орындауда үшін жағдайлар жасау.

Салауаттың өмір салттың калыптастыру.

«Денсаулық - зор байлық» сезінін мәнін түсіну, озінің жасаған ісәрекетін азага әсерін, тістердің тазалаудың пайдасын, сұық тимсуздің алдыналауга болатынын түсінү.

Салауаттың өмір салтты туралы үчімдердің көзіндеу.

Мәдени-гигиеналық лағылдарды жетілдіру.

Тамактану әдебін сактау. Тамакты асықтай шайнау, асхана күралдарын (қасық, шашышқы), майлыкты дұрыс колдану, тамактанып болғаннан кейін аузызды шао.

Озін-өзі қызмет көрсету дәғдүлары.

Озін-өзі қызмет көрсету дәғдүларын: ез бетінше кінін мен шешінуді, тісин тазалауды жетілдіру. Күмдерді жинау, ітү, ересектің комегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен соң құттыларды, кылқаламдарды жуу, үстелді сурту.

Сауыктыру-шыныктыру шаралары.

Шыныктырудың барлық түрлерін, житты және жергілікті су шараларын жүргізу: дымкомыл шуберекпен сұртіну, аяктарды, денеси шаю, әрбір тамактаңғанин кейін аузызды шао. Жалтпак табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылды күндөрі шөттің, күминың үстімен жалан аяқ журу. Кимылдауда ынгайлы, женіл күймен жеделтілген болмаде дene жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шыныктыру.

**Дене шынықтыру нұсқауышысының 2025 - 2026 оку жылына ариалған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2025-2026 оку 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 айналысуға қызыгушылықты арттыру;- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, сибектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттыгуларын орындауга қызыгушылықты ояту, салауатты өмір салтын үстанута тәрбиелеу;- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызыгушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Сапка түру, сап түзеу, сапка кайта түру. Бір-бірден сапка түру, бір-бірінің жаңына сапка және шенберге түру. Екеуден, үшеуден бірінің артынаң бірі катарға түру, бағыт бойынша түзелу; онға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұсташа және жақын түру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</p> <p>Аяққа ариалған жаттыгулар.</p>

Аяктың үшінә көтерілу және түрү. Екі аякты кезекпен алға кою, алдымен екшени, содан кейін аяктың үшін кою, тарсылыту. Катарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі колды белгі койып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бугу, алға созу, кайтадан бүту және түсіру. Аяктың үшін созу, екшени айналдыру. Аяктың бакайларымен жілті жинау, құм салынған капшықтарды екшелермен кысып алып, бір орыннан екінші орынга кою. Өкшемен таяктың, арқаниң үстінен бір кырымен жүзу. Түрекелін түрүп, аяктың бакайларымен орамалларды, тагы басқа үсак заттарды ілпіп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бугіп, екі аякты кезек көтеру.

Спортық жастыгулар.

Велосипед тебу: екі немесе уш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.
Жүзу: суга тусу, суда ойнау; суда отырып, аяктарын жоғары және темен көтөріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суга малу; еркін адіспен жүзуге таптыну.

Кімділды ойнандар.

Кімділды ойнандарға қызыгуышылықты дамыту. Таныс ойнандарды үйімдестеруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойнандарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шылдамдылық, икемділік, еттілік) дамыту. Кімділды ойнандарда жетекші рөлді орындауда үйрету, ойнан сражелерин санауды түрде сактауға баулу. Долтармен, сскіртіштермен, курсаулармен ойнандарда балаларды белсенділігін дамыту.

Дербес кімділ белсенділігі.

Балалардың долтармен, козғалатын ойнаныштармен, курсаулармен ойнандарын колдау, дene шынықтыру куралдарын, спорттық және кімділды ойнандарға ариналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогілен бірге жастыгуларды орындауда, кімділды ойнандарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, азтага тусетін салмақты реттеу. Ау-

райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, езінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, сұық тимеудің алдыналауга болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды көңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Тамактану әдебін сактау. Тамакты асықпай шайнау, асхана құралдарын (касық, шанышкы), майлықты дұрыс колдану, тамактанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: ез бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құргату. Бейнелеу әрекетінен сон күтіларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шептін, құмның үстімен жалаң аяқ журу. Қимылдауга ыңғайлы, женіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Депе шыныктыру инсекаушысының 2025 - 2026 оку жылына арналған үймдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі (Балабакша / ЖШС «Күлшіншак 2019» бөбекжай балабакшасы
Төп: ересек «Күншүзак» тобы
Балалардың жасы: 4 жастағы балала
Жостардың күрьелу кезеңі: сауір айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үймдастырылған іс-әрекет	Үймдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сауір	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қымылды ойнадарға, спортын айналысуга қызыгушылықты арттыру;- дene сапаларын: күш, жылдамдық, тоzімділік, еттілік, икемділікі қалыптастыру;- негізгі қимыл түрлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қагыл алууды, еңбектеу мен ормелеуді, жеке мәдени-гигиенатық даяршашары жетілдіру;- дene шыныктыру жаттыгуларын орындауда қызыгушылықты оғту, салуаатты омір салтын ұстануга тәрбиеу;- әргүрлі үлттық қымылды ойнадарға, жарыс сипатындағы ойнадарға қызыгушылықка баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Сапка түру, сап түзеу, сапка қайта түру. Бір-бірден сапка түру, бір-бірнің</p>

жанына сапка және шенберге түрү. Екеуден, Ушеуден бірінің артынан бір катарага түрү, бағыт бойынша түзелу, онға, солға бұрылу, орында айналу, арааларын алшак ұстau және жақын түру.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Аякка ариалған жаттыгулар.

Аяктың үшінша көтерілу және түрү. Екі аякты кезекпен алға кою, алдымен екішіні, содан кейін аяктың үшін кою, тарсылдату. Катарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі колды белгे койып, екі жаққа созып, отыру. Тізен бугу, алға созу, кайгадан буту және тусіру. Аяктың үшін созу, екішін айналдыру. Аяктың бакайларымен жілті жинау, күм салынған капшыктарды екшелермен кысып алып, бір орыннан екінші орынга кою. Өжімен таяктың, арқанынын устинен бір кырымен журу. Түрегеліп түріп, аяктың бакайларымен орамандарды, тагы басқа ұсак заттарды іліп алып, басқа орынға аудастыру. Тізені бүтіп, екі аякты кезек көтеру.

Спортық жаттыгулар.

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

Жұзу: суга тусу, суда ойнау; суда отырып, аяктарын жогары және томен көтеріп кимылдар орындау; иеже дейін суда отыру, судан шығу; бетін суга малу; еркін әлісінен жүзуге талпыну.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарға қызыгушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда

физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қымылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауга баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қымыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншыктармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қымылды ойындарға ариалған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттыгуларды орындауға, қымылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, азага түсетін салмакты реттеу. Ая-райының жағдайларын ескеріп, таза аудада балалардың қымылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық - зор байлық» созінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің азага әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, сұық тимеудің алдыналауга болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды көзектізу.

Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру.

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

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, кургату. Бейнеллеу әрекетінен сон күтіларды, қылқаламдарды жуу,
үстелді сурту.

Сауыктыру-шыныктыру шарарапы.

Шыныктырудың барлық түрлерін, жашыны же жергілікті су шарарапын
жүргізу: дымқыл шуберекпен сұртіну, яктарды, денені шаю, әрбір
тамактағаннан кейін аузызды шао. Жалпақ табандылыстың алдын-алу үшін
түрлі жолдармен, жылы күндері шептін, күмнің үстімен жалан аяқ журу.
Кимылдауга ынгайлы, жәңіл киіммен жедетілген болмаде дene
жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шыныктыру.

Ани	Yihimactippihan Yihimactippihan ic-apekterin minigerepi
Мампі	Ліне мініпіктіп - балансажін жағецин үйнекімді ғамбіт, супертік, кимбілінің оғандаға, супертік - жағецира кішіп күтпіктік артып; - жағецира кішіп күтпіктік артып;

Жоқсанап дағының күпілік реєсті: Мампіл абыл, 2025-2026 орын күніні.

Балансажін жағеци: 4 жағецин балансажіп

Тол: епекер «Кызылар» төзімі

Білім бекітілген жағдайлар / ЖКЦС «Кызылар 2019» » 6/6

Негендер тиражтарынан монандай

Ліне мініпіктіп 2025 - 2026 орын күнінің ашылғаннан Yihimactippihan ic-apekterin

содан кейін аяқтын ұшын қою, тарсылыптау. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі колды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені буту, алға созу, кайтадан буту және түсіру. Аяқтын ұшын созу, өкішени айнаудыру. Аяқтың бакайларымен жілті жинау, құм салынған капшыктарды өкшептермен қысып алтып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтын, арқаның үстінен бір кырымен жүру. Түрекеліп түріп, аяқтың бакайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсак заттарды іліп алтып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүтіп, екі аяқтың кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

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

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

Кімділді ойындар.

Кімділді ойындарда қызынушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйімдастыруда бастанашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді ожылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ертілік) дамыту. Кімділді ойындарда жетекші ролді орындауда үйрету, ойны ережелерін санауда турде сактауга баулу. Доптармен, секірінштермен, курсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимділ белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозгалатын ойыншылармен, курсаулармен ойындарын колдау, дene шынықтыру құралдарын, спорттық және кімділді ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогипен бірге жаттығуларды

орындаута, кимылды ойындарга катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескерсе отырып, азага тусетін салмакты реттеу. Ауа-райынын жағдайларын ескеріп, таза ауда балалардың кимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салттын қалыптастыру.

«Денсаутық - зор байтық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісарекетінң азага асерін, тістерді тазалаудың пайдасын, сұх үймендің алдыналауга болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы үчымшарды көңейту.

Мәдени-гигиеналық дәғдylарды жетілдіру.

Тамактану әдебиң сактау. Тамакты асықтай шайнау, асхана қуралдарын (каснық, шашышқы), майлықты дұрыс колдану, тамактанып болғанин кейін ауызды шаю.

Озіне-өзі қызмет көрсету дәғдylары.
Озіне-өзі қызмет көрсету дәғдylарын: өз бетінше кіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, іш, ересектің комегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен соң күтшарды, қылқаламдарды жуу, үстелді сурту.

Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудын барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымкыл шуберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактандынан кейін ауызды шаю. Жарлапқ табандылықтың алдын-алту үшін түрлі жолдармен, жылды күндөрі шептік, күрнүң үстімен жалан аяқ журу. Кимылдауга ыңғайлы, женіл кіммен жеделгілген белмде дene жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.