

Бекітемін:

ЖШС «Күліншак 2019» бейсқай балабакшасы

менгеруші  Сазанбаева Ж.О

2023-2024 оку жылының ересек «Күншуақ» тобының дене
шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

**Дене шыныктыру шускаушысының 2023 - 2024 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: ересек «Күншуаю»

Балалардың жасы: 4 жастагы балалар

+ Жоспардың күрші кезеңі: қыркүйек айы, 2023 - 2024 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кімбиди ойындарга, спортивен айналысуға қызыгуышынды арттыру;- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, сиптілік, икемділікін кальшастыру;- негізгі кимбыл түрлерін: журу мен жүгіруді, сәкіруді мен дақтыруды, қағып алуды, енбектесу мен өрмелдеуді, жеке мәдени-гигиеналық даедшылары жетілдіру;- дене шыныктыру жаттыгуларын орындауда қызыгуышынды оғту, салуатты өмір салтын устануға тәрбиелу;- әртүрлі үлттых кимбылды ойнадарға, жарыс сипатындағы ойнандарға қызыгуышылықка баулу;- өйнін барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Журу: өкшемен, аяқтын сыртқы қырымен, адымдал, жан-жакка косалкы каламмен (онға және солға), сапта бір-бірден журу, журуді жүгірушмен, сәкірумен алмастырып, бағыттың және қарқынды езгеріш жүргу, көл мен аяқ кимбылдарын үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</p>

Кол және ишк белдеуінде ариалдан жаттыгулар.
Коды алға, екі жакка, жоғары көтеру (бір үзілтә, көзеклен), темен тусіру, колдарын арқасына апару, колдарды темен тусіру; белгі қою, ксуде тузына қою; колдарын алға-алға сермсү; коллы ишкка койып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру. Колды алға созып, саусақтарды жуму және ашу, коллын білектерін айналдыру. Коллы кеуденін алғына қою, желкесе қою, ишктерді түзеп, екі жакка бұрылу. Жаттыгуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Спорттық жаттыгулар.

Велосипед тебу; екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онғы солғын бұрылу.

Жузу; суга тусу, суда ойнау, суда отырып, әяктарын жоғары және темен көтеріп кимыллар орындау, иеккे лейін суда отыруду, судан пығу; беттін суга малу; еркін әліспен жүзүте талпыну.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйімдастырудың бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық касиеттерді (жылламдық, күш, шылдамдылық, икемділік, ешілділік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауда үйрету. Ойын ережелерін санауды түрлөс сактауда баулу. Долтармен, секіргіштермен, курсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың долтармен, қозғалатын ойыншыктармен, курсаулармен ойындарын колдау, деңе шынықтыру. Куралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануда ышталандыру. Балаларды педагогиен бірге жаттыгуларды орындауда, кимылды

Ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке срекиспіхтерін сөкөре олышын азажа түсстін салмакты реттеу. Ая-райның жағдайларын ескеріп, таза ауала балалардың кимылдарды орындауды үшін жағдайdar жасау.

Салаудты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және есем мүшеслері, өлардың ақсалагы реді, және оларды қалай коргауга, күтүгे болатыны тұрады түсінік беру.

Мәдени-тигеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды уқыстылыққа, тазалькка, езінің сыртқы көлбезін қаласалдауды адетке айналдыруға баулу. Тамактанар аллында, дәретханага барғаннан кейін, ластанған кезде, коллы ез бетінше сабынмен жүрге, тісін тазалауга үйрету. Таракты, кол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: ез бетінше кишу мен шешікүді, тісін тазалауды жетілдіру. Күймелерді жинау, ілу, ересектің көмегімен одарды

тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен сон күтілдерді, қылқаламдарды жүзу, үстелді сурту.

Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шуберекпен суртіну, аялтарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызын шаю. Жалпак табандылықтын алдын-алу, үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шептін, күмнен үстімек жаңа аяк журу. Кимылдауга ынгайлы, женил киіммен желдетілген бөлмелде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шыныктыру шускаушысының 2023 - 2024 оку жылшы арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары.**

Білдім беру үйымы (балабакша / ЖШС «Күлшашак 2019» б/б

Топ: ересек «Күншашақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың күрылу кезеңі: қазан айы, 2023 - 2024 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Казан	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және корғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салуатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шыныктыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шылдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шыныктырудың әртурлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сойлеу кабілеттерін дамыту;- балалардың дене кальптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді кальптасуына, жаңшак табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және үлттық кимылды ойындар еткізуге жағлайлар жасау. <p>Негізгі кимыллар.</p> <p>Журу: салта бір-бірден, екеуден ушеуден журу; аяктын үшімен, аяктын ішкі және сыртқы қырымен журу; тізені жоғары кетеріп журу, заттардан бір қырымен аттап журу; белгі бойынша басқа бағытта бұрыльш журу, колдың бастанғы кальптарын өзгерте отырып, әртурлі каркында секірғіштен аттап журу; ересектің белгісімен токтап, козғалыс бағытын өзгертпіл, шашырап журу;</p>

заттардың, көгілдердің арасымен, жилдерден эттәп журу, көсалын қадаммен алға карай журу.

Музикалық-ыргактық кимылдар.

Таныс дене жаттыгулардың музыка зуенімен әсем және ыргакты орындау, Кимыллардың ыргагын музикалық сүйемеллеумен үйлестіру. Тузу бағытта аымдаи журу, Жұбымен шенбер бойымен журу,

Жаллы ламытушы жаттыгулар.

Кол және иық белдеуіне ариалған жаттыгулар, Колды қеуде тузына қою, екі жакка созу; колды жоғары кетеру және екі жакка созу, колды желкесе қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары кетеру (колды сыртқы жынымен шикс көрай буру). Колды кезек жоғапы-артқа кетеру.

Спорттық жаттыгулар.

Дене шынықтыру мен спортқа кызыгулықты өзату және дене шынықтырумен, спортмен айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жаһастыру. Спорт залда және спорт аланында қашіпсіздікті сактауда баулу. Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тұра жолмен ез бетінше екі деңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Жұзу. Судын таяз жерінде отырып және жатыщ аяқтан кимылдар жасу. (жоғары және темен). Судын ішінде колымен алға, артқа журу (аны денесінің деңгейінде созылған). Иск, кез деңгейіне дейін судын ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу; суда жүзү.

Судагы аэробика. Бұрыншытар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Қеуде тузынан екі колымен допты бір-біріне лактыру. Допты ән және сол колмен алғы жүргүгэ жаттықтыру.

Кимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныста отырып, таныс кимылды ойындарды ез.

бетінше үйімдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кимылды ойындарды ойнату.
Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафетальж ойындарға
катастыруға баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кимылды ойнанның дамуына ықпал еттін әртурлі қуралдар мен спорттық
жабдықтары бар ортанды куру. Балалардың курдастарымен кимылды
ойындарлы ез бетінше үйімдастыруына жағдай жасау, одарлың жарыстар
үйімдастыруға деген белсенділігін колдау.

Салауатты өмір салтын калыптастыру.

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

Мадени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мадениетті тамактану және асхана қуралдарын өркін колдану дағдыларын
жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндең темендете отырып, карапайым шараларды ез
бетінше жүргізуге дағдыланыту, балалардың денсаулығын, шынықтыру
қуралдарының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы
температурадағы сүмек шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға
кызыгуышылық тулыру, деңе бітімін калыптастыру және әкшелерді нығайту.

**Дене шынықтыру иұсқаушысының 2023 - 2024 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: ересек Күншуақ тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023-2024 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Караша	Дене шынықтыруду.	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық кимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру;- деңе сапаларын: күш жылдамдық, тәзімлілік, ептілік, икемділікте калыптастыру;- негізгі кимыл түрлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, сибектеу мен өрмеледеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- деңе шынықтыру жаттықуларын орындауда қызығушылықты ояту, садауатты өмір салтын устануға тәрбиелей;- әртурлі үлттых кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылықка баулу;- өйнін барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Тепе-тендікті сактау: сызыктардың арасымен (аракашыктың 15 сантиметр) журу, сызыктардың арканның тектайлын, гимнастикалық скамейканың, берененін бойымен журу, колды екі жакка созып, басқа капшык койып, заттардан аттап ету, бұрылу; қырлы, көлбек тектай бойымен (ені 2 сантиметр,</p>

білктігі 30-35 сантиметр) журу; колдарды әртүрлі калыпта ұстап, едениен 20 – 25 сантиметр жоғары койылған сатынын таякшаларынан, үрленгендегілардан (бір-бірінен кашық койылған 5–6 дол аркылы кезекпен) аттап ету.

Кеудеге ариалған жаттығулар.

Екі колды белгес койып, онға-солға бурылу (жылдам және бір калыпты). Онға, солға енкею, шалкаю, Түрған калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға сақейіл, колдың саусактарын аяктын ушына жеткізіп, заттарды кою және жоғары кетеру. Тізерлел отырып, долты езінен айналдыра домалату, Бір аякты жоғары кетеріп, жоғары кетерілген аяктын астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырған калыпта екі аякты жоғары кетеру, бугу және жазу, төмен тусіру. Екі аякты айкастырып, отыру және туру. Тізерлел турып, алға енкею және артка шалкаю, екі аякты кезек бугу және жазу, кетеру және тусіру. Колына зат ұстап, шалкасынан жатып, колды созу және осы калыпта етпетінен бурылып жату. Етпетінен жаткан калыпта иыктарын, басын, колдарын алға созып кетеру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және иық беллеуіне ариалған жаттығулар.

Колды алға, екі жакка, жоғары кетеру (бір уақытта, кезекпен), төмен тусіру, колдарын аркасына апару; колдарды төмен тусіру; белгес кою, кеуде тусына кою; колдарын алға-артка сермеу; колды иыкка койып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру. Колды алға созып, саусактарды жуму және ашу, колдың білектерін айналдыру. Колды кеуденін алдына кою, жедкеге кою, иыктарды түзеп, екі жакка бурылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу: екі немесе уш деңгелекті велосипед тебу; онда солға бұрылу
Жүзу; суга тусу, суда ойнау, суда отырып, аяктарын жоғары және темсі кетеріп
кимылдар орындау; иеккө дейн суда отыру, судан шыгу; белгі суга малту, срхн
әдіспен жүзуге талпыну.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарға қызыгуышылықты ламыту. Таныс ойындарды
үйымдастырудың бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда
физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шылдамдылық, икемлілік, еттілік)
ламыту. Кимылды ойындарла жетекші рөлді орындауда үйрету, ойын срежелерін
саналы турде сактауда баулу. Долтармен, сәкіргіштермен, курсаулармен
ойындарда балалардың белсенділігін ламыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың долтармен, козғалатын ойынлыктармен, курсаулармен ойындарның
коллау, дене пынықтыру, куралларын, спортық және кимылды ойындарға
арналған атрибуттарды пайдалануға ынталаныру. Балаларды педагогден бірге
жатықуларды орындауда, кимылды ойындарға катысуға тарту. Балалардың жас
және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, азаба түсетін салмакты үстегу. Ауда-
райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың кимылдарды орындауды
үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтты калыптастыру.

Тамактану тәртібін сактаудың және кегеністер мен жемістердің, дарумандардің
адам азасына пайдасты тұралы түсінік беру.

Мәдени-игралық дағылдарды жетілдіру.

Балаларды уқыптылықка, тазалықка, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамактанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде коллы өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.

Таракты, кол орамалды пайдалана бітулі бекіту.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектін көмегімен өларды тазалау, күргату. Бейнелех әрекетінен сон күтүларды, қылкаламдарды жуу, үстелді сурту.

Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шуберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтың аллын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөлтін, күмнүн үстімен жалан аяк журу. Кимылдауға ынгайлы, женил киіммен желдетілген бөлмелде деңе жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2023 - 2024 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі (балабақша / ЖШС «Күліншаш 2019» б.б

Топ: ересек Күншуақ тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023-2024 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру;- дене сапаларын: құш, жылдамдық, төзімділік, естілік, икемділіккі калыптастыру;- иегізгі кимыл түрлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен дактыруды, қарын алуды, сибектеу мен өрмеледеуді, жеке мәдени-гигиенадық дағдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттыгуларын орындауда қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын үстанута тәрбиедеу;- әртурлі үлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Тепе-тендікті сактау: сзыктардың арасынан (аракашыктығы 15 сантиметр)</p>

журу, сзыктардын, арканнын, тектайдын, гимнастикалық скамейканын, берененің бойымен журу, колды екі жакка созып, басқа калышык койыл, заттардан аттап ету, бурылу; қырлы, көлбек тектай бойымен (ең 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) журу; колдарды әртурлі калылта үстал, еденин 20 – 25 сантиметр жоғары койылған сатының таяқшаларынан, урленген долтардан (бір-бірінен кашык койылған 5–6 дол аркылы кезеклен) аттап ету. Секіру: бір орында тұрып, кос аякпен секіру, 2–3 метр кашыктыкка алға үмтыйлп кос аякпен секіру, бір орында тұрып, онға, солға бурыльп секіру; аякты бірге, алшак койып, бір аякпен (он және сол аякты алмастыру) секіру, 4–5 сзыктан аттап (сзыктардын аракашыктығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктікten секіру, орнынан ұзындыкка (шамамен 70 сантиметр), қыска секіргішпен секіру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі колды белгे койып, онға-солға бурылу (жылдам және бір калыпты). Онға, солға енкею, шалкаю. Тұрған калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға енкейіп, колдың саусактарын аяктын ушына жеткізіп, заттарды қою және жоғары кетеру. Тізерлеп отырып, долты езінен айналдыра домалату. Бір аякты жоғары кетеріп, жоғары кетерілген аяктын астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырган калыпта екі аякты жоғары кетеру, бугу және жазу, темен түсіру. Екі аякты айқастырып, отыру және туру. Тізерлеп тұрып, алға енкею және артқа шалкаю, екі аякты кезек бугу және жазу, кетеру және түсіру. Колына зат үстал, шалкасынан жатып, колды созу және осы калыпта

етпетінен бұрылым жату. Етпетінен жаткан калыпта иyxтарын, басын, колдарын алға созып көтеру.

Спорттық жаттыгулар.

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

Шанғымен журу: шанғымен бірінің артынан бірі журу; ересектердің көмегімен шанғыны киіп, шепту.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ешілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы турде сактауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, курсаудармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, козғалатын ойыншыктармен, курсаудармен ойындарын коллау, дene шынықтыру куралдарын, спорттық және кимышты ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттыгуларды орындауға, кимылды ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмакты реттеу. Аха-райының жағдайларын ескеріп, таза ауда балалардың кимыштарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтыш калыптастыру.

Тамактану тәртібін сактаудын және кегеністер мен жемістердін, дәрүмендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

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

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шеңінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімлерді жинау, ілу, ересектін кемегімен өдарды тазалау, курғату. Бейнелеу әрекетінен сон күтіларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сурту.

Сауықтыру-шынықтыру шарапары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шарапарын жүргізу: дымкыл шуберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтын алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөлтін күмнің үстімен жалан аяк журу. Кимылдауға ынғайлыш, женил киіммен жеделтілген белмелде дене, жаттығударын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шынықтыру иүсқаушысының 2023 - 2024 оку жылына ариалған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / ЖШС «Күлшіншак 2019» бб

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қантар айы, 2023-2024 оку жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кантар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық кимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;- дене сапаларын: күш жылдамдық, тезімлілік, ептілік, икемділікті калыптастыру;- негізгі кимыл турлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып аудуы, сибектеу мен өрмелдеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттығуларын орындауда қызығушылықты өзту, салуатты өмір салтын устанута тәрбиелеу;- артурлі үлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылықка баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Лактыру, ломалату, қағып аду: заттардың арасымен доптарды, курсауларды бір-біріне ломалату; заттарды қашықтыққа лактыру (3,5–6,5 метрден кем емес), он және сол колымен калленен койылған нысанага (2–2,5 метр қашықтыған), 1,5 метр қашықтықта тігінен койылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанага лактыру; допты бір-біріне теменнен және бастаң асыра лактыру (1,5 метр қашықтықта), қағып аду; допты келепгілеп арқылы бастаң асыра екі колымен және.</p>

бір колымен лактыру (2 метр калыптыктан); доңты жоғары лактыру және екі колымен қағыш аду (катарынан 3–4 рет).

Жашы дамытушы жаттыгулар.

Кеудеге ариалған жаттыгулар.

Екі коллы белгे койыш, онга солға бурылу (жылдам және бір калыпты). Оның, солға енкею, шалқаю. Түрған калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға синейп, коллын саусақтарын аяктын ушына жеткізіп, заттады кою және жоғары кетеру. Тізерлеп отырып, доңты езінен айналдыра домадату. Бір аякты жоғары кетеріп, жоғары кетерілген аяктын астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырған калыпта екі аякты жоғары кетеру, бугу және жазу, төмен тусіру. Екі аякты айқастырып, отыру, және түру. Тізерлеп түрші, алға синекю және артка шалқаю, екі аякты кезек бугу және жазу, кетеру және тусіру. Колына зат үстап, шалқасынан жатып, коллы созу және осы калыпта еттегінен бурылып жату. Етпелінен жаткан калыпта ишкітарын, басын, колдарын, алға созып кетеру.

Спорттық жаттыгулар.

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанагу, шанамен төбешікке кетерілу, төбешіктен түскенде тәжесу. Мұз жолмен ез бетінше сырғанау.

Шанғымен журу: шанғымен бірінің артынан бірі журу; ерессектердің кемесімен шанғыны киц, шешу.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарға қызыгушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастыруда бастамашылық, дербесстік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күши, шышамдылық, икемділік, спілділік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауға баулу. Доптармен, сөкіргіштермен, курсаулармен ойындарда белсенділіктің дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардын доптармен, козғалатын ойыныштырмей, курсаулармен ойындарын колдау, дене шыныктыру, куралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығударды орындауға, кимылды ойындарға катысуга тарту. Балалардын жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, азакта түсетін салмакты реттеу. Аха-райының жағдайларын ескеріп, таза ауала балалардын кимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын кальштастыру,

«Денсаулық - зор байдық» сезінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекеттің азакта әсерін, тістерді тазалаудын пайдастын, сұyk тимесудін аллыналуга болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды көнегіту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілліру.

Тамактану әдебін сактау. Тамакты асықпай шайнау, асхана куралдарын (касык, шанышты), майлыкты дұрыс колдану, тамактанып 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, ересектін көмегімен өларды тазалау, курғату. Бейнелеу әрекеттінен сон күтіларды, кылкаламдарды жүзу, үстелді сұрту.

Сауыктыру-шыныктыру шаралары.

Шыныктырудың барлық түрлерін, жашиы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымкыл шуберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпак табандыштың аллын-алу, үшін түрлі жоллармен, жылы кундері шептің күмнін үстімен жалан аяқ журу. Кимылдауға ынгайлы, женил киіммен желдетілген белмеде дене жаттығударын орындау. Тыныс аду жолдарын шыныктыру.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оку жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастагы балалар

Жоспардың күрүлу кезеңі: ақпан айы, 2023-2024 оку жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақлан	<u>Дене шынықтыру</u>	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру;- денес сапаларын: күш, жылдамдық, тезімлілік, ептілік, икемділікті калыптастыру;- негізгі кимыл түрлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, енбектесу мен өрмелесуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттығуларын орындауда қызығушылықты өзту, салауатты өмір салтын үстануға тәрбислеу;- әртүрлі үлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылықка баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Лактыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, курсауларды бір-біріне домалату; заттарды кашыктықка лактыру (3,5–6,5 метрден кем емес), он және сол колымен колденен койылған нысанага (2–2,5 метр кашыктықтан), 1,5 метр кашыктықта тігінен койылған (нысана ортасының білктілік 1,5 метр) нысанага лактыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лактыру (1,5 метр кашыктықта), қағып алу; допты келергідер арқылы бастан асыра екі колымен және бір колымен лактыру (2 метр кашыктықтан); допты жоғары лактыру және екі</p>

Колымен кагыш алу (катарынан 3–4 рет).

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Кеудеге ариалган жаттыгулар.

Екі коллы белгे койып, онға-солға бурылу (жылдам және бір калышты). Онға, солға енкею, шалқаю. Түрган калыпта екі аяқ бірғе (алшак), алға енкейіп, колдың саусақтарын аяктын ушына жеткізіп, заттарды кою және жогары кетеру. Тізерлел ұтырыл, долты езінен айналлыра домалату. Бір аякты жогары кетеріп, жогары кетерілген аяктың астынан затты бір колдан екінші колға беру. Оттыған калыпта екі аякты жогары кетеру, бугу және жазу, темен тусіру. Екі аякты айкастырып, отыру және туру. Тізерлел турыл, алға енкею және артқа шалқаю, екі аякты кезек бугу және жазу, кетеру және тусіру. Колына зат ұстап, шалқасынан жатыш, колды созу және осы калыпта етпестінен бурылып жату. Етпестінен жаткан калыпта иыктарын басын, колларын алға созып кетеру.

Спортық жаттыгулар.

Шанамен сырғанау: тебеліктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен тебелікке кетерілу, тебеліктен түскенле тежеу. Муз жолмен ез бестінше сырғанау.

Шанғымен журу: шанғымен бірінің артынан бірі журу; ересектердің көмегімен шанғыны киіп, шеду.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарға қызыгуыштықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастырудың бастамалылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шылдамдылық, икемділік, ештілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауда үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауда баулу. Долтармен, секірғіштермен, курсаулармен ойындарда балаларлың белсенділігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балаларлың долтармен, козғалатын ойыншыктармен, курсаулармен ойындарын.

коллау, деңе шыныктыру куралдарын, спорттық және кимышты ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогик бірге жаттыгуларды орындауда, кимышты ойындарға катысуга тарту. Балалардын жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырыл, ағзага түсетін салмакты реттеу. Ахадайынын жәгдайларын ескеріп, таза ауада балалардын кимышларды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салаудты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық - зор байлық» сезінін мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекеттінін ағзага асерін, тістерлі тазалаудын пайласын, сұyk тимесудін алдыналуға болатынын түсіну. Салаудты өмір салты туралы үғымларды көнектізу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Тамактану әдебін сактау. Тамакты асықпай шайнау, асхана куралдарын (касык, шанылшы), майлыкты дұрыс колдану, тамактанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен щелінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ішү, спесектін көмегімен оларды тазалау, күрғату. Бейнелеу әрекеттінен сон күтіларды, қылқаламдарды жүз, үстелді сұрту.

Сауыктыру-шыныктыру шаралары.

Шыныктырудың барлық түрлерін, жалы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымкыл шуберекпен сұрғану, әяктарды деңеңі шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылыстың алдын-алу. Үлін түрлі жоллармен. жыны күндері тептін, күмнен үстімен жалан аяқ журу. Кимышдауда ынгайлы, женил киммен желдетілген белмеде деңе жаттыгуларды орындау. Тыныс алу жолларын шыныктыру,

Дене шынықтыру иұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: ересек «Күншүаң» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың күрүлү кезеңі: наурыз айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"> - балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық кимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру; - дене салаларын: күш, жылдамдық, тезімлілік, естілік, икемлілікі калыптастыру; - негізгі кимыл турлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, енбектеу мен өрмеледеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шыныктыру жаттығуларын орындауда қызығушылықты ояту, салашатты әмір салтын устанута тәрбиеде; - әртүрлі үлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылықка баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сақтау. Сапка туру, сап түзеу, сапка кайта туру. Бір-бірден сапка туру, бір-бірінін жанына сапка және шенберге туру. Екеуден, ушеуден бірінін артынан бірі катарға туру, бағыт бойынша тузеду; онға, солға бұрылу, орнында айналу; аралдарын алишак ұстау және жақын туру. <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар.</p>

Аяктын ушына көтерілу және тұру. Екі аякты кезекпен алға кою, алдымен өкшени, солан кейін аяктын ушын кою, тарсыллату. Катарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі коллы белгे койып, екі жакка созып, отыру. Тізені буту, алға созу, кайтадан буту және түсіру. Аяктын ушын созу, өклені айналдыру. Аяктын бакайдарымен жілті жинау, күм салынған калыштарды өкшелермен қысып альш, бір орыннан екінші орынға кою. Өкшемен таяктың, арканның үстінен бір кырымен жұру. Түрекеліп турып, аяктын бакайдарымен орамалларды, тағы басқа үсак заттарды іліп альш, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аякты кезек көтеру.

Спортық жаттығулар.

Велосипед тебу; екі немесе уш дәнгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу. Жүзу; суга тусу, суда ойнау; суда отырып, аяктарын жоғары және төмөн көтеріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суга малу; өркін әдіспен жузуге талпыну.

Кимылды ойындар.

Кимылды ойындарга қызыгуышыкты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастырудың бастанашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамлық, күш, шыламшылық, икемділік, спілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөллі орындауда үйрету, ойын ережелерін санауды түрле сактауда баулу. Долтармен, секіргіштермен, курсаулармен, ойындарда балалардың белсенелілігін дамыту.

Дербес кимыл белсенелілігі.

Балалардың долтармен, козғалатын ойыншыктармен, курсаулармен ойындарын коллау, дene шынықтыру, қуралдарын, спорттық және кимылды ойындарга арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауда, кимылды ойындарға катысуша тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескепе отырып, ағзага тусетін салмакты пetteв. Ава-

райнын жағдайшарын ескеріп, таза ауда балалардың кимылдарды орындауы, ушін жағлайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Ленсаулық - зор байды» сезінін мәнін тусіну, езінін жасаган ісарекеттінің азага әсерін, тістерді тазалаудын пайдастын, сұық тимеудін алдыналуга болатынын тусіну. Салауатты өмір салты туралы үгымдарды көнегіту.

Малени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Тамактану әдебін сактау. Тамакты асыкпай шайнау, асхана құралдарын (касык, шанышты), майлыкты лұрыс колдану, тамактанған болғаннан кейін ауызды шаю. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: ез бетінше кіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, спесектін көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекеттінен сон күтілдерді, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

Сауыктыру-шыныктыру шаралары.

Шыныктырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шуберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтын аллын-алу ушін түрлі жолдармен, жыны күндері шөлтін, күмнен үстімен жалан аяқ журу. Кимылдауға ынғайлы, женил киіммен желдегілген белмеде деңе жаттығулардың орындау. Тыныс аду жолдарын шыныктыру.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оку жылшы арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабақша / ЖШС «Күліншақ 2019» бөбек –жай балабақшасы

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балала

Жоспардың құрылу кезеңі: **сәуір** айы, 2023-2024 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімлі дамыту, спорттық, кимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру;- дене сапаларын: үүш, жылдамлық, тезімлілік, ептілік, икемділікте кальптастыру;- негізгі кимыл түрлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, сибектеу мен ермелдеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттықударын орындауда қызығушылықты ояту, салауатты емір салтын үстануға тәрбиелеу;- әртурлі үлттық кимылды ойындарға, жарыс сипаттындағы ойындарға қызығушылықка баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Салқа туру, сап түзеу, салқа кайта туру. Бір-бірден салқа туру, бір-бірінің</p>

жанына салқа және шенбергे түрү. Екеуден, ушеуден бірінің артынан бірі катарға түрү, бағып бойынша түзелу; онға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшак үстәу және жакын түрү.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Аяқка ариалған жаттыгулар.

Аяқтын үшінде көтерілу және түрү. Екі аяқты кезекпен алға кою, алымен екшени, солан кейін аяқтын үшін кою, тарсылату. Катарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі колды белте койыш, екі жакка созып, отыру. Тізені буту, алға созу, кайтадан буту және тусіру. Аяқтын үшін созу, екшени айналдыру. Аяқтын бакайдарымен жілті жинау, кум салынған кашықтарды екшелермен кысып алыш, бір орыннан екінші орынға кою. Экшемен таяктын, арқаннын үстінен бір қырымен журу. Түрдегеліп тұрып, аяқтын бакайдарымен орамалларды, тағы басқа үсак заттарды іліп алыш, басқа орынға ауыстыру. Тізені бутіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттыгулар.

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

Жузу; суға тусу, суда ойнау; суда отырып, аяктарын жогары және темен көтеріп кимылдар орындау; иеккө лейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малау; еркін әліспен жузуге талпыну.

Кимылды ойындар.

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

физикалық қасиеттерді (жылдамдык, күш, шыдамдылъю, икемділік, ешілік) дамыту. Кимылды ойынларда жетекші рөллі орындауга үйрету, ойын ережелерін саналы турде сактауға баулу. Долтармен, секіргілтермен, курсаулармен ойынларда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың долтармен, козғалатын ойыншылтармен, курсаулармен ойындарын колдау, деңе шынықтыру, куралдарын, спорттық және кимылды ойынларға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттыгуларды орындауга, кимылды ойынларға қатысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, аззага түсетін салмакты реттеу. Ая-райының жағдайларын ескеріш, таза ауда балалардың кимылларды орындауды үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын калыптастыру.

«Денсаулық - зор байдық» сезінін мәнін түсіну, өзінін жасаған ісәрекеттінін аззага әсерін, тістерді тазалаудың пайласын, сұхық тимсұлін алдыналадуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды көнектізу.

Мәдени-гигиеналық дәғдыштарды жетілдіру.

Тамактану әдебін сактау. Тамакты асықпай шайнау, асхана куралдарын (касык, шанышты), майлыкты дұрыс колдану, тамактанып болғаннан кейін ауызды шао.

Әзін-әзі қызмет көрсету дәғдыштары.

Әзін-әзі қызмет көрсету дәғдыштарын; өз бетінше кіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды

тазалау, курғату. Бейнелеу әрекетінен сон күтіларды, қылқаламдарлы жүз, үстеллі сұрту.

Сауыктыру-шынықтыру шарадары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шарадарын жүргізу: дымкыл шуберекпен сүртіну, аяктарды, деңесін шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жаллак табандылықтын алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылды күндері шелтін, күмнін үстімен жалан аяқ журу. Кимылдауға ынғайлы, женил киіммен желдетілген бөлмеде деңе жаттықударын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шынықтыру иұсқаушысының 2023 - 2024 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023-2024 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру.	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортивнайшалысуға кызығушылықты арттыру;- дене саладарын: құрь, жылдамдық, төзімділік, ептілік, иксемділікті қалыптастыру;- негізгі кимыл түрлерін: журу мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, енбектеу мен өрмелдеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;- дене шынықтыру жаттығуларын орындауда кызығушылықты өзату, салаудың әмір салтын үстануға тәрбиелеу;- әртүрлі үлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға кызығушылыққа баулу;- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. <p>Іргактық жаттығулар. Таныс, бұрын үйрениген жаттығуларды және кимылдарды музыкамен суйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяқта арналған жаттығулар.</p> <p>Аяқтын үшінша көтерілу және туру. Екі аякты кезекпен алға кою, алдымен өкшені.</p>

солан кейін аяктын ушын кою, тарсылдату. Катарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі колды белгे койыл, екі жакка созып, отыру. Тізені бугу, алға созу, кайтадан бугу және түсіру. Аяктын ушын созу, өкшені айналдыру. Аяктын бакайларымен жілті жинау, күм салынған капшыктарды өкшелермен қысып алып, бір орынан екінші орынға кою. Өкшемен таяктын, арканның устінен бір кырымен журу. Түрдегеліп тұрып, аяктын бакайларымен орамалларды, тағы басқа үсак заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүтіп, екі аякты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар

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

Жүзу: суға тусу, суда өйнау; суда отырып, аяктарын жоғары және төмен кетеріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жузуге талпыну.

Кимылды ойындар

Кимылды ойындарга қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шылдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы турде сактауға баулу. Доптармен, секіргілтермен, курсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес кимыл белсенділігі

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншыктармен, курсаулармен ойындарын коллау, дене шынықтырух куралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды

орындауга, кимылды ойындарға катысуга тарту. Балалардын жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмакты реттех. Аха-райының жағдайдарын ескеріп, таза ауада балалардын кимылдарды орындауды үшін жағдайдар жасау.

Салауатты өмір салтын кальптастыру,

«Ленсаулық - зор байлық» сезінін мәнін түсіну, езінін жасаған ісарекетінін ағзага әсерін, тістерді тазалаудын пайдасын, сұyk тимсұдін алдыналатуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты турады ұғымдарды көнегіту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Тамактану әдебін сактау. Тамакты асықтай шайнау, асхана куралдарын (касык, шанышты), майлыкты дұрыс коллану, тамактанып болғаннан кейін ауызды ғлоу.

Әзіле-әзі қызмет көрсету дағдылары.

Әзіне-әзі қызмет көрсету дағдыларын: ез бетінше киңу мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, спрессектің көмегімен одарды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен сон күтіларды қылқаламдарды жуу, үстелді сурту.

Сауыктыру-шыныктыру шаралары.

Шыныктырудын барлық турлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымкыл шуберекпен сұртіну, аяктарды, ленені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтын аллын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөлтін, күмнін үстімен жалан аяқ журу. Кимылдауға ынғайлы, женил киіммен желдегіген болмеде деңе жаттығуларын орындау. Тыныс аду жолдары шыныктыру.