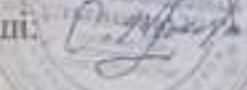


Бекітемін:

ЖШС «Кұлышшак 2019» бебекшай балабакшасы

менгериші:  Сазанбаева Ж.О



2023-2024 оку жылының ортанғы «Балбек» тобының  
дene шыныктыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

**Дене шыныктыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттіл  
перспективалық жоспары**

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

Топ: ортаңғы «Балбебек» топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

I

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

Айы	Хыймдастырылға и іс-әрекет	Хыймдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шыныктыру.	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттыгуларын орынлауга кызынушылыктарын ояту;</li><li>- иесізгі кимыш түрлері: жүрү, жүгірү, сөкірү, лактыру мен қатып алу, сабектек мен өрмелсүлі орынлаудың карағайым дағдыларын жетілдіру;</li><li>- малени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- кимыштарды бедсенді орынлауды дамыту және кимыштарды үйлестіру, дене жаттыгуларына кызынушылықка баулу;</li><li>- денсаудықты нығайтқа ықпал еттін дене сапаларын: еттілік пен шашшандықты дамыту;</li><li>- күпластарымен кимышты ойыншарлы бірге ойнауга, езара он карымкатаңас жасауга баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды колдануда қауілсіздікті камтамасыз сту.</li></ul> <p><b>Жүрү.</b> Бірқалыпты, аяктың ушымен, тізені жоғары кетеріл сапта бірбірден, скеуден (жүшпен) жүрү; арттарді бағытта: тұра, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап, таңсыромаларды орындаі отырып жүрү; кол үстасып, арқандан үстап, токтап, жартылай отырып, бұрылыш заттарды айналып жүрү, елсінде койылған заттардан атташ жүрү, жан-жакка баюу айналу.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</b></p> <p>Кол және ишк белдеуінде арналған жаттыгулар:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- колды жоғары, алға, жан-жакка кетеру және түсіру (бірге иемессе кезектен);</li><li>- заттарды бір көльшан скінши колына салу, адлына артқа апару, басынаң жоғары кетеру;</li><li>- колдарын алдына иемессе басып жоғары, алтына апарып шапалактау;</li><li>- колды алға, жан-жакка созу, алакандарын жоғары қарату, колы кетеру, түсіру, саусактарды козғалту, кол саусактапын жуму және ашу.</li></ul>

**Дербес кимнел белсенділдігі.**

Кімнелдің орнында базалдардың дербестігін, белсенділді мен шылжомашылығын дамыту.  
Арбалар, автомобільдер, велосипедтер, донтоар, шаршармендер бетінше облында шарттандыру.  
Ормалсуз сибектек дистылардың атында жылзымдықты дамыту, құммалардың жаңарынан онындаула баулу.

**Спөттік жаттықтар.**

Велосипед тебу. Үш деңгектің алғасынан тұра, шибер бойымса, оға жаңс солға барының тебу.  
Жұх және гидравтика элементтері. Суга тұсу, жүктөу, облын, суда биесу. Жүтеді иштегу (бірнеше  
жадейлар болын келсе).

**Малеки-гигиеналық, дәлділарды қалыптастыру.**

Күнделікті омдең синтепондың дәлділдерін сақтау қажеттің болу. Тамакшашылғынан кілес жа-  
лаңдатын жаңс көңкөң тісті тазалау, дәлділдерин қалыптастыру.

**Олін-өзі кымет көрсету деңгелері.**

Олін-өзі кымет көрсету деңгелеріндең көбіндең кішкене жаңс шекаралы-  
тісі тазалауда, ухымтылдықта, күнделікті омызылықтарды байкауда, олардың ерекшеліктерінен  
исемес ал бетінше пісінде, яғни күрделіліктерін орнынан көлдінуге баулу.

**Салалатты омір салты дәлділарын қалыптастыру.**

Сән мүнделенін ақырдатта жаңс алауда (көз, күлак, мұрын, күмб) үйресту, олардың аспалым рәсі-  
жанс олардың калай корзуада, күтүс болатым туралы түсінік беру (усек жағдайды күткенде, мұндағы  
тыңдау).

**Сауыктыру-шынықтыру шаралары.**

Базалдардың ассаудымын жаңс жерде көз жағдайларын соксарып отырмын, табиғи физикалық күл күл-  
суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының көшенин жүзеге асыру.

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

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

Топ: органды «Балбебек» топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

I

+

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Казан	Дене шынықтыру.	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттығуларын орындауга кызығушылықтарын ояту;</li><li>- негізгі кимыл турлері: журу, жүгіру, секіру, лактыру мен қағыш алу, енбектесу, мен өрмеледеуді орындаудың қаралайым дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды кальптастыру;</li><li>- кимылдарды белсенелі орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына кызығушылықка баулу;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал еттін дене сапаларын: ештілік пен шапшанлықты дамыту;</li><li>- курдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара он карымкатынас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды колланула кауіпсіздікті камтамасыз ету.</li></ul> <p><b>Журу.</b> Біркальшты, аяқтын үшімен, тізені жоғары кетеріп, сапта бірбірден, скеуден (жуппен) журу; әртурлі бағытта: тұра, щенбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындаі отырып журу; кол үстасып, арканнан үстап, токтац, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып журу, еденге койылған</p>

заттардан аттал журу, жан-жакка баяу айналу.

#### **Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Кол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:

- колды жоғары, алға, жан-жакка кетеру және түсіру (бірге немесе кезекшен);
- заттарды бір кольнан екінші кольна салу, аллына, артка апару, басынан жоғары кетеру;
- колларын аллына немесе басынан жоғары, артына апарыш шапалактау;
- колды алға, жан-жакка созу, алакандарын жоғары қарату, колды кетеру, түсіру, саусактарды қозғалту, кол саусактарын жұму және ашу.

#### **Дербес кимыл белсенелілігі.**

Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенелілігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доңтар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталаныру. Өрмелек, сибектеу, дағдыларын етпілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу.

#### **Спорттық жаттығулар.**

Велосипед тебу. Үш деңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, оның және солға бурылыш тебу.

Жүзү және гидроаэробика элементтері. Суга тусу, жүтіру, ойнау, суда билеу, Жүзулі уйресту (тиісті жағлайлар болған кезде).

#### **Мәдени-гигиеналық дағдыларды калыптастыру.**

Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сактау қажеттігін білү. Тамактанар алдында колды жүзу, танертен және кешке тісті тазалау дағдыларын калыптастыру.

#### **Әзін-әзі қызмет көрсету дағдылары.**

Әзін-әзі қызмет көрсетуге деген үмтілісін колдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімнегі олқылықтарды

байкауға, оларды ересектін көмегімен немесе өз бетінше реттехе, ас ішү куралдарын орнымен колдануға баулу.

**Салауатты өмір салты дағдыларын калыптастыру.**

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (кез, кулак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай корғауға, күтүгे болатыны туралы түсінік беру (усак заттарды кулакка, мұрынға тықп[у]). Денсаулықтын күйіліліктерінде түсінікті дамыту; ауырмата, денсаулықты сактауға ынталаныту, «салауатты өмір салты» және оны үстенде туралы алғашкы түсініктер беру. Аламның денсаулығына пайдалы (кегеністер, жемістер, сұт, онімлілер) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сұсындар) туралы бастапқы түсініктерді калыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйкynын пайласы туралы түсінік калыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінін денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге каралып, емделу, қажеттің білү.

**Шынықтыру-шынықтыру шаралары.**

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда женил киіммен журуғе үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу үзактығын камтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттығуларына катысуға кызыгуышыкты арттыру. Шынықтыру шараларын жургізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын журғізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың қунделікті таза ауада болуын камтамасыз ету. Ересектін көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын калыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

**Дене шыныктыруу шүсказушсылын 2023 - 2024 окуу жылына ариалған үйимдастырылган іс-эрекеттің перспективалык жоспары**

Білім беру үйімі (балаңдаш / ЖШС «Күліншак 2019» бұ

Топ: органды Балбебек, тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

三

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Караша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауда кызыгуыштықтарын өзгөту;</li> <li>- иеліккі киммел түрлері: журу, жүгіру, сөкіру, лактыру мен қағып алу, сибектесу мен ермелесуді орындаудың каралайым дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигисналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- киммелларды белсенді орындауды дамыту және киммелларды үйлестіру, дене жаттығуларыша кызыгуыштықка баулу;</li> <li>- динсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сападарын: естілік пен шалшанлықты дамыту;</li> <li>- құрластарымен киммилі ойындарды бірге ойнауға, өзара он карымкательас жасауға баулу;</li> <li>- спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li> </ul> <p><b>Тепе-тендікті сактау.</b> Тепе-тендікті сактай отырып, бір қырыммен косалкы қаламмен колбек тектай (20-30 сантиметр), арқан бойымен журу, тұра</p>

жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қалыптықта орналаскан тақтайлардың, кырлы тақтайлың бойымен журу.

#### Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Кол және иық белдеуіне ариалған жаттыгулар:

- колды жоғары, алға, жан-жакка көтеру және туsіру (ішгес немесе көзекіс);
- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;
- колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалактау;
- колды алға, жан-жакка созу, алакандарын жоғары карау, колды көтеру, туsіру, саусактарды қозғалту, кол саусактарын жұму және ашу.

#### Дербес кимыл белсенелілігі.

Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенелілігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, лоптадар шарлармен ез бетінше ойнауга ынталандыру. Ермелек, сибектеу, дағдыларын еттілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мансерлі орындауга баулу.

#### Спорттық жаттыгулар.

Велосипед тебу, Үш деңгелекті велосипедті тұра, үшнөсөр бойымен, онға және солға бұрылыш тебу.

Жүзү және гидроаэробика элементтері. Сұта тусу, жүгіру, ойнау, суда билесу. Жүзуді үйрету (тісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамактану, жұныу кезінде

**карапайым мінез-кулых дағдыларын қалыптастыру.**

**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген үмтітысын колдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, уқыптылыққа, киіміндегі олқылыктарды байкауға, оларды ересектің көмегімен немесе ез бетінше реттеуге, ас ішінде куралдарын орнымен колдануға баулу.

**Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.**

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, кулак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай корғауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (усак заттарды кулакқа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың күндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауга, денсаулықты сактауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны үстану туралы алғашкы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусынлар) туралы бастапкы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойынлар) мен үйкіның пайласы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен азға жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, өмделу, кажеттігін білу.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, кун, суды пайдалана отырып, шынықтыру.

шараларының көлөнін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда женил киіммен журуте үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауа а болу үзактығын камтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен деңе жаттыгуларына катысуға кызыгушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың деңсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттыгулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын камтамасыз ету. Ересектін көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын калыптастыру. Тыныс алу жаттыгуларын жасау.

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

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

Топ: органды Балбебек тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

I

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Желтоқсан	Дене шынықтыруду	<ul style="list-style-type: none"><li>– кимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттыгуларына қызығушылықтарын калыптастыру;</li><li>– мәдени-гигиеналық дағдыларын калыптастыру;</li><li>– саламатты өмір салты туралы бағытаптық түсініктерді калыптастыру;</li><li>– денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ешілік, тәзімлілік, икемділік, шашшандық, үйлесімділікті дамыту;</li><li>– журу, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, инфектеу мен өрмеледудің негізгі кимыл түрлеріндегі қаралайым дағдыларды орындауды калыптастыру;</li><li>– бірлескен кимылды ойындарға, әзара, карым-катынастың жағымды ережелеріне баулу.</li></ul> <p>6) тепе-тендікті сактау. Тепе-тендікті сактай отырып, бір-бірінен 10 см қашыктықта орналасқан тектай бойымен, еніс текта бойымен (20-30 см)</p>

**ЖУРУ Дағдыларын калыптастыру:**

7) sapka kaita turu. Sapka bir-birden, шенберге шағын толтармен және барлық толпен кайта туру дағдыларын калыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша).

**Спорттық жаттығулар:**

- 1) шанамен сырғанау, Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін калыптастыру;
- 2) сырғанау, Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын калыптастыру;
- 3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын калыптастыру;
- 4) жузуге дайындық. Суга тусу, судан шығу, суда ойнау дағдыларын калыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шарадары. Шынықтыру шарадарын журғізу. Тыныс алу жаттығуларын журғізу.

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

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

Топ: ортаңғы «Балбебек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

I

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

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Кантар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттығударын орындауга кызығушылыктарын ояту;</li><li>- негізгі кимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен қагыш аду, сибектеу мен өргмелдеуді орындаудың қаралайым дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды кальпастыру;</li><li>- кимылдарды белсенелі орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына кызығушылықка баулу;</li><li>- денсаулыкты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ештілік пен шашшанлыкты дамыту;</li><li>- курдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара он қарымкательсас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті камтамасыз ету.</li></ul> <p>Домадату, лактыру, қагыш аду. Заттарды он және сол колмен қашыктықка лактыру (2,5-5 метр қашыктық), төмennен екі колмен келденен нысанага, он және сол колмен (1,5-2 метр қашыктықтан) дөпты көхде туынан лактыру. он әяктарын алшак қойып, отырып, 1,5-2 метр қашыктықтан дөпты</p>

бірбіріне, заттардың арасымен, какпаға домалату. Долты жоғары лактыру, төмөн - еденге (жерге) соғу, кәғіп аду.

### Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кеудеге арналған жаттығулар:

I

- долты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жакка (солға-онға) бұрылу;
- солға, онға бұрылу (отырған калыпта);
- аякты кетеру және туғіру, аяктарды козғалту (шалқасынан жаткан калыпта);
- аякты буғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жаткан калыптан бұрылып, еттептінен жату және көрісінше; иыктарды жоғары кетеріп, колды жанжакка созып енкею (еттептінен жаткан калыпта).

### Дербес кимыл белсенділігі.

Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, долтар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелеш, сибектеу, дағдыларын еттілікті, жылдамлықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу.

### Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сұтқанату; биік емес төбелен сырғанау. Жузу және гидроаэробика элементтері. Суга туусу, жүгіру, ойнау, суда ылесу. Жузуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

### Мәдени-гигиеналық дағдыларды калыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамактану, жұныну кезінде қаралайым мінез-кулық дағдыларын калыптастыру.

### Әзінен-әзі кызымет көрсету дағдылары.

Әзінен-әзі кызымет көрсетуге деген үмтілісін колдау; белгілі реттілікпен кийнуге және шешінүгे, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімнегі олқылықтарды.

байкауга, оларлы ересектін көмегімен немесе өз бетінде реттеуге, ас ішү куралдарын орнымен колдануға баулу.

### Салауатты өмір салты лагдыларын калыптастыру.

Сезім мушелерін ажыратуға және атауға (кез, кулак, мұрын, ауыз) үйрету, оларлың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауга, күтүгे болатыны туралы түсінік беру (усак заттарды қулакқа, мұрынға тықызу). Денсаулықтың күндыштықты түсінікті дамыту, ауырмауга, денсаулықты сактауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны үстану туралы алғашкы түсініктер беру. Аламның денсаулығына пайлалы (көгеністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянлы тағамдар (тәттілер, бәлшітер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапкы түсініктерді калыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимыштық ойындар) мен үйқының пайдасы туралы түсінік калыптастыру. Дене мушелері мен ағза жүйесін ныттайттың жаттыгулармен таныстыруду. Өзінін денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, сімделу кажеттігін біту.

### Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жузеге асыру. Балаларды үй-жайда женил киіммен жудуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу үзактығын камтамасыз ету. Серуенде кимыштық ойындар мен дене жаттыгуларына катысуга

қызыгуштықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсіллі жузеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттыгулар мен массаж жасау. Күн тәртібінс сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын камтамасыз ету. Ересектін көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау лагдыларын калыптастыру. Тыныс алу жаттыгуларын жасау.

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

Бідім беру үйымы (балабакша) / ЖШС «Құлыншақ 2019» б/б

Топ: ортаңғы «Балбебек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

I

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Ақпан	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денсаулығын сактау және корғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li><li>- спортка деген қызығушылықты арттыру, садауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li><li>- дене шыныктыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шылдамдылық, икемділікті дамыту;</li><li>- дене шыныктырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу кабілеттерін дамыту;</li><li>- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді калыптасуына, жалпак табандылықтың алдын алауга мелиципиналық педагогикалық бакылау жүргізу және үлттық кимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау.</li></ul> <p><b>Негізгі кимылдар.</b></p> <p><b>Енбектеу, өрмелев:</b> журу мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттегандап енбектеу, кедергідер арасынан енбектеу; долты басымен итеріп, төрттегандап енбектеу (аракашыктығы 3-4 метр); гимнастикадық скамейка бойымен колымен тартылып, иыктары мен</p>

тізелеріне сүйене отырып, еттегімен өрмелек, бірнеше заттардан сибектеп ету, әртурлі тасілдермен курсаудың ішіне сибектеп ету, гимнастикалық кабыргамен өрмелек және бір гимнастикалық кабыргадан скіншісіне аұсып өрмелек.

#### **Музыкалық-ырақтық кимылдар.**

Таныс дене жаттығуларын музыка әүенімен әсем жәрі ырақты орындау, Кимылдардың ыргағын музыкалық сүйемеллеумен үйлестіру. Тұзу бағытта алымдау жүргүзу. Жубымен шенбер бойымен жүргүзу.

#### **Жалпы ламытушы жаттығулар.**

Іштін булшық еттеріне ариалған жаттығулар: екі бала жулласып жасайлы; бірінші бала қолын желкесіне койып, шалқасынан жатыш, денесін көтерелі, екінші бала онын аятына отырады (5-6 рет); гимнастикалық кабыргада колдарымен тартылып тұрып, аяктарын көтеру (5-6 рет).

#### **Спорттық жаттығулар.**

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

**Шанамен сырғанау.** Бір-бірін шанамен сырғанату, тәбешіктен бір-бірлеп жанс екі-екіден шанамен сырғанау.

**Сырғанау.** Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. **Жұзу.** Судын таяз жерінде отырып және жатыш аяқпен кимылдар жасау (жоғары және темен). Судын ішінде қолымен алға, артқа жүргүзу (аяғы денесінің ленгейінде созылған). Иек, кез ленгейінде дейін судын ішінде отыру, сұға бетін малу, сұға үрлеу; суда жұзу.

**Судагы аэробика.** Бұрындыстар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

**Спорттық ойындар.**

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

**Кімбылды ойындар.**

Үнта мен шығармашылық таныттыңдың өз бетінше үйімдестердегі ойындардың 93 жаңы ойындарга мүмкіндік беру. Үлттық кімбылды ойындарды ойнату.

Балалардың жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.

**Лербес кімбыл белсенділігі.**

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауда, шанғымен жүргүте, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауда жағдай жасау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Адам ағзасы және оның қызметтінің ерекшеліктері туралы түсініктерлі көнегіту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының манызды компоненттері: дұрыс тамактану, кімбылдар, үйкі және құн, ауа мен су және денсаулықка зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерлі көнегіту.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Гигиеналық шараларды жүргізуле балалардың өзара кемесін колдау. Өзін-өзі қызмет көрсету және күйіне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Су температурасын біртінделе темендейте отырып, қаралайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағыланыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру күралдарының асерлерінсөз бейімделу деңгейін ескеріп, қарата-қарсы температурадағы сумен шайыну, тәнертегі жаттықуды орындаудағы кызыгуышылық тулыру, деңе бітімін қалыптастыру және өкілдерді нығайту.

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

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

Топ: органды «~~Балбебек~~» тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

I

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Наурыз	Дене шынықтыру.	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттығуларын орындауға кызыгуыштықтарын өтту;</li><li>- негізгі кимыл турлері: журу, жүгіру, секіру, лактыру мен қағыш алу, сибектесу мен ермелесуді орындаудың қаралайым дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларында кызыгуыштық баулу;</li><li>- денсаулыкты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ештілік пен шапшанлыкты дамыту;</li><li>- курдастарымен кимышты ойындарды бірге ойнауга, өзара он карымкатьнас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды колданула қауіпсіздікті камтамасыз ету.</li></ul> <p>Секіру. Түрған орнында кос аяқпен, 2-3 метр қашықтықка алға каратайтын жылжып, курсаудан курсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. 15-20 сантиметр биіктікten секіру, ілініп түрған затка колды тигзіл. түрған орнынан жоғары секіру, сыйыстан секіру, түрған орнынан ұзындықка 40 сантиметр қашықтықка секіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p>

### **Аякка арналған жаттықулар:**

- аяктың үшінә кетерілу, аякты алға кәрай көю, аякты жан-жакы, аржа жой;
- колларды алға созып, жартылай отыру, тізені колмен үстел, басты темен иіл, кезекпен тізені бүтіп, аякты кетеру;
- отырып күм салынған капшыктарды аяктың бакайтарымен кысыш ұстау, таяктың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен косалын каламмен жуду.

### **Кимылды ойындар**

Кимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сактауға, кимылларды үйлестіруге, көністікті бағдардауга, «ЖУПР», «ЧУСТ», «СУР» белгілеріне сәйкес ерекшелікке үйресту, кимыл турлерін езгерте отырып, ойындарға курделі ережелерді енгізу. Кимылды ойындарды өйткөн.

### **Спорттық жаттықулар.**

Жүзү және гидроаэробика элементтері. Суга тусу, жүргізу, ойнау, суда билсу. Жузулі үйресту (тиісті жағдайлар болған кезде).

### **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.**

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамактану, жұнын көзінде қарапайым мінсіз-кульк дағдыларын қалыптастыру.

### **Әзіне-әзі кызмет көрсету дағдылары.**

Әзіне-әзі кызмет көрсетуге деген үмтілісін колдау: белгілі реттілікпен киінүте және шешінуге, тісті тазалауга, уқыптылыққа, кіміндегі оданылдықтарды байқауга, оларды ересектің камегімен немесе ез бетінше реттеуге, ас ішү куралдарын орнымен колдануға баулу.

### **Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.**

Сезім мүшесдерін ажыраттуға және атауга (көз, кулак, мұрын, аузы) үйресту, әлардың ағзадагы рөл және оларды қалай коргауда күтүте болатыны туралы түсінік беру (усак заттапды кулакка, мұрынға тыклау). Денсаулықтын

күндылығы туралы түсінікті дамыту, азырмада, денсаулықты сактауда ынталандыру, «салаудатты өмір салты» және оны үстенде туралы алғашын түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (хөгештес, жемістес, сұт енімдері) және зиянды тәғамдар (тәттілер, бәлштер, тәтті газлаған сусындар) туралы басталғы түсініктерді калыптастыру. Дене белсенділікі (тангертенгі жаттыгу, шынықтыру, спорттық және кимбылды ойындар) мен үйкінші пайдасы туралы түсінік калыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттыгулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ерессектерге айту, науқастанған кезде дағыгерге каралып, смыслу, жағстайған біду.

#### **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда женил кіммін жүргүле үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу үзактығын камтамасыз ету. Серуенде кимбылды ойындар мен дене жаттыгуларына катысуға.

Кызыгуышылдықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттыгулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың кунделікті таза ауада болуын камтамасыз ету. Ерессектің комегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын калыптастыру. Тыныс алу жаттыгуларын жасау.

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

Білім беру ұйымы (балабақша / ЖШС «Кұлышаш 2019» 6/б

Топ: ортаңғы Балбек

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

I

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"><li>- дене жаттыгуларын орындауга қызыгулыштықтарын өзту;</li><li>- негізгі кимыл түрлері: журу, жүгіру, секіру, лактыру мен қағыщаду, енбектеу мен ермеледеуді орындаудың қарашайым дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мадени-гигисналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- кимылдарды белсенді орындауды ламыту және кимышларды үйлестіру, дене жаттыгуларына қызыгулыштық баулу;</li><li>- денсаулықты ынгайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ертілік пен шапшандықты ламыту;</li><li>- күрластарымен кимышларды ойындарды бірге ойнаута, өзара он карымкательас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды колданула қауісіздікті камтамасыз ету.</li></ul> <p><b>Салқа туру, кайта салқа туру.</b> Біршам артынан бірі салқа туру, бір-бірінін жаңына салқа туру, шенберге туру (көзбен бағдарлау бойынша). Салтаты, шенбердегі өз орнын табуға үрету.</p> <p><b>Жалны ламытушы жаттыгулар.</b></p> <p><b>Лакка арналған жаттыгулар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- аяктын үшінша көтерілу, аякты алға қарай қою, аякты жан-жакка, артқа</li></ul>

**кою:**

- колдарды алға созып, жартылай отыру, тізені колмен ұстап, басты темен ил, кезекпен тізені бүтіп, аякты көтеру;
- отырыш күм салынған капшыктарды аяктын бакайдарымен кысып ұсташа, таяктын, білікшенин (диаметр 6-8 сантиметр) бойында косалқы қаламмен журу.

### **Кимылды ойындар**

Кимылды ойындарға баулу, балаларды қаралайым ережелерді сактауда, кимылдарды үйлестіруге, кеністікке бағдарлауга, «Жүгір», «Уста», «Сүр» белгілеріне сәйкес еттеге үйресту, кимыл түрлерін езгерте отырып, ойындарға курделі ережелерді сіңізу. Кимылды ойындарды ойнату.

### **Спорттық жаттыгулар.**

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Сұға тусу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жузулі үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

### **Мәдени-гигиеналық дағдыларды кальштастыру.**

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамактану, жұныну кейде қаралайым мінезд-кудық дағдыларын кальштастыру.

### **Әзіне-өзі қызмет көрсету дәғдилары.**

Әзіне-өзі қызмет көрсетуге деген үмтілісін колдана: белгілі реттілікпен киінуге және шептінуге, тісті тазалауга, үкыштылықка, кіномендел, олқыштыларды байқауга, оларды ерессектің кемесімен немесе өз бетінде реттеуге, ас ішү куралдарын орнымен колдануға баулу.

### **Салауатты өмір салты дағдыларын кальштастыру.**

Сәзім мүшелерін ажыратуға жәндік атауга (кез, құлак, мұрын, аұзы) үйресту, олардың ағзадагы реді және оларды қалай корғауда, күтүгеле болатыны туралы түсінік беру (ұсак заттарды құлакқа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың күндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауда.

дансаулыкты сактауга ынталанышу, «салуатты өмір салты» және оны үстану туралы алғашқы түсніктер беру. Аламның дансаулыгына пайдалы (көгеністер, жемістер, сут енімдері) және зиянды тармадар (таттодер, белштер, тәтті газдалған сұсындар) туралы бастапқы түсніктегі калыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйкышын пайдасы туралы түсінік калыптастыру. Дене мүшеслері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттыгуада мен таныстыру. Өзінің дансаулык жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, сімделу қажеттігін билу.

### Сауықтыру-шынықтыру шаралары

Балалардың дансаулығын және жергілікті жағлайларды ескере отырыл, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда женил кіммен жүргүле уйрусту. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу үзактығын камтамасыз ету. Серхенде кимылды ойындар мен дене жаттыгуарына катысуга

кызыгуушылыкты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың дансаулық жағдайын ескере отырыл, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттыгуада мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын камтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын калыптастыру. Тынис адуда жаттыгуарын жасау.

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

Білім беру үйімі (балабақша / ЖШС «Күліншак2019 » 6/6

Топ: ортаңғы «**Балбебек**» тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

I

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

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
<b>Мамыр</b>	<b>Дене шынықтыру</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттыгуларын орындауга кызыгушылыктарын ояту;</li><li>- иегізгі киммел түрлері: журу, жүтіру, секіру, лактыру мен кагыш алу, енбектеу мен өрмеледүлі орындаудың карапайым дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мәдени-игиенадық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттыгуларына кызыгушылықка баулу;</li><li>- денсаулыкты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: спортив пен шапшандыкты дамыту;</li><li>- курластарымен кимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он карымкательас жасауга баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды колданула қауіпсіздікті камтамасыз ету.</li></ul> <p><b>Ұрғактық жаттыгулар.</b> Таныс, бұрын үйрентген жаттыгуларды және кимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</b></p> <p><b>Даққа арналған жаттыгулар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- аяқтын үшінше көтерілу, аяты алға каратай кою, аякты жан-жакка, зертка</li></ul>

**кою:**

- колдарды алға созып, жартылай отыру, тізені колмаси үстап, басты тәмсі иіл, көзекпен тізені бүтіп, аякты кетеду;
- отырып күм салынған калышқтарды аяктын бакайтарымса кысып үсташу, таяктын, білікшенін (диаметрі 6-8 сантиметр) бойы мен косалып қаламмен журу.

#### **Кимылды ойындар.**

Кимылды ойындарға баулу, балаларды қаралайым ережелерді сактауда, кимылдарды үйлестіруге, көністікті бағдарлауда, «жүз», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әпкет стүгде үйрету, кимыш түрлерін өзгертеп отырып, ойындарға курделі ережелерді енгізу. Кимылды ойындарды ойнату.

#### **Спорттық жаттыгулар.**

Жузх және гидроаэробика элементтері. Суга тусу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жузуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

#### **Мәдени-гигиеналық дәғдыштарды қалыптастыру.**

Үстед басында мәдениетті тамактану дәғдыштарын қалыптастыру: ас касык пен шай касыкты, шанышкыны, майлыкты дұрыс колдану, наңды үйдеу, тамакты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сойлемесу.

#### **Әзіне-әзі қызмет көрсету дәғдыштары.**

Әзіне-әзі қызмет көрсетуге деген үмтілісін колдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауда, уқыптылықка, кіміндегі олқышқтарды байқауда, оларды спорсткін комегімен немесе өз бетінше реттеуде, ас ішү куралдарын орнымен колдануда баулу.

#### **Салауатты өмір салты дәғдыштарын қалыптастыру.**

Сәзім мүшелерін ажыратуға және атауда (кез, кулак, мұрын, ауыз) үйрету, өлардың ағзадаты ролі және оларды қалай корғауда күтүгे болатыны тұдалы түсінік беру (усак заттапды кулакка, мұрынға тықпау).

Денсаулықтын күннөлігі туралы түсінікті дамыту, ауырмада, денсаулыкты сактауга ынталандыру, «салаудатты өмір салтты» және оны үстану туралы алғашкы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сут енімдері) және зиянды тәғамдар (тәттілер, балштер, тәтті газдалған сұсындар) туралы бағапқы түсініктерді калыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттыгу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйқының пайласы туралы түсінік калыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ерессектерге айту, наукастанған кезде дерігерге каралып, сімделу кажеттігін білу.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда женил кіммешін журутегіндерге анықтауда болу үзактығын камтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттығуларына катысуга кызыгуышылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығудар мен массаж жасау. Күн тәртібінен сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын камтамасыз ету. Ерессектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын калыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.