

Бекітемін:

ЖШС «Күлшілақ 2019» бебекшай балабакшасы

менгеруші:  Молдыбай.С.К

2024-2025 оку жылдарың ортаңы «Балбек» тобының
дene шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

Білім беру үйымы (балабақша / ЖШС «Құлыншак 2019» бұб

Топ: ортаңғы «Балбебек» топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылға н іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- денес жаттығуларын орындауда қызығушылыктарын ояту;- негізгі кимыл түрлері: журу, жүгіру, секіру, лактыру мен қагып алу, еффектеу мен өрмеледі орындаудың қарашайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;- деңсаулықты ынгайтуға ықпал ететін дене сапаларын: еттілік пен шашшандықты дамыту;- курдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара он қарымкательас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Журу. Бірқалыпты, аятын ұшымен, тісні жоғары көтеріл, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) журу; әртүрлі бағытта: тура, шенбер бойымен, «жыланша», шашыраі, тапсырмаларды орындаі отырып журу; кол үстасын, арқаннан үстал, тоқтал, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып журу, еденге койылған заттардан аттап журу, жан-жакқа бауу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Кол жәнс иңк белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- колды жоғары, алға, жан-жакқа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);- заттарды бір қолынан скінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;- колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалактау;- колды алға, жан-жакқа созу, алакандарын жоғары карату, колды көтеру, түсіру, саусақтарды козғалту, кол саусақтарын жұму және ашу.

	<p>Дербес кимыл белсенділігі. Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доңтар, шарлармен ез бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелесу, сибектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу.</p> <p>Спорттық жаттыгулар. Велосипед тебу. Үш доңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылыш тебу. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга тұсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сактау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында колды жуу, таңтерден және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауга, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауга, оларды ересектің кемегімен немесе ез бетінше реттеуге, ас ішу қуралдарын орнымен қолданууга баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (көз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай корғауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсак заттарды құлакқа, мұрынга тыклау).</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
--	---

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

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

Топ: ортаңғы «Балбебек» топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;- негізгі қимыл түрлері: журу, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылықка баулу;- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту;- күрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара он қарымкательас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Жүру. Бірқалыпты, аяктың ұшымен, тізені жогары кетеріп, сапта бірбірден, скеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тұра, шенбер бойымен, «окыланша», шашырап, тапсырмаларды орындаі отырып жүру: кол ұстасып, арканнан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылыш, заттарды айналыш жүру, еденге қойылған</p>

байқауга, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішү күралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (кез, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы релі және оларды қалай қорғауга, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынға тыкпау). Денсаулықтың күндышыны туралы түсінікті дамыту; ауырмауга, денсаулықты сактауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашкы түсініктер беру. Адамиң денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тәғамдар (тәттілер, балштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, сімделу қажеттігін 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 женіл киіммен жүргүре үйресту. Күн тәртібінсөйкес олардың таза аудада болу ұзактығын қамтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызыгуышылдықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібінсөйкес балалардың күнделікті таза аудада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

заттардан аттаң журу, жан-жакқа баяу айналу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иң қ белдеуіне арналған жаттығулар:

- қолды жоғары, алға, жан-жакқа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);
- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артка апару, басынан жоғары көтеру;
- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалактау;
- қолды алға, жан-жакқа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусактарды қозғалту, қол саусактарын жұму және ашу.

Дербес қымыл белсенділігі.

Кымылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелейу, енбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кымылдарды мәнерлі орындауга баулу.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга түсү, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет корсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген үмтүлсызын колдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауга, үқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды

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

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

Топ: ортаңғы Балбебек тобы

Балалардың жасы: 3 жастагы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, сибектеу мен өрмелөуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру;- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылықка баулу;- денсаулықты нығайтуға ықпал етегін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;- күрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оц қарымқатынас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті камтамасыз ету. <p>Тепе-тендікті сактау. Тепе-тендікті сактай отырып, бір кырымен қосалкы қадаммен колбеу тактай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тұра</p>

жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, кырлы тақтайдың бойымен жүру.

Жалпы дамытуши жаттығулар.

Кол және иық белдеуінс арналған жаттығулар:

- қолды жоғары, алға, жан-жакқа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);
- заттарды бір қолынан скінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;
- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;
- қолды алға, жан-жакқа созу, алакандарын жоғары қарастыру, қолды көтеру, түсіру, саусактарды қозғалту, кол саусактарын жұму және апту.

Дербес қымыл белсенділігі.

Кымылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетіншс ойнауга ынталандыру. Өрмелеву, еңбектеу дағдыларын, етпілікті, жылдамдықты дамыту, қымылдарды мәнерлі орындауга баулу.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Үш деңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.

Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде

карапайым мінез-кұлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылышын қолдау: белгілі реттілікпен кінүтте және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылыктарды байқауға, оларды ерессектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшслерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзалағы ролі және оларды қалай қоргауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сактауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, балштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қымылды ойындар) мен үйкynың пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ерессектерге айтту, науқастанған кезде дәрігерге каралып, емделу қажеттігін білу.

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 женіл киіммен жүргүре үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзактығын қамтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дene жаттығуларына катысуға

қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мән массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмсімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

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

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

Топ: органды Балбебек тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">– қымыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;– мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру;– саламатты өмір салты туралы бастанқы түсініктерді қалыптастыру;– денсаулықты нығайтуға ықпал стетін дене сапаларын: ептілік, тезімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту;– жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, сибектеу мен өрмеледің негізгі қымыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру;– бірлескен қымылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. <p>6) тепе-тендікті сақтау. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см)</p>

	<p>журу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>7) сапқа қайта тұру. Сапқа бір-бірден, шенберге шағын топтармен және барлық топшың қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша).</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none">1) шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру;2) сырғанау. Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру;3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру;4) жүзуге дайындық. Суга тұсу, судан шығу, суда ойнау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. <p>Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>
--	--

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

Білім беру үйимы (балабакша / ЖШС «Құлыншақ 2019» б\б

Топ: ортанғы «Балбебек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастагы балалар

Жоспардың күрүлү кезеңі: қантар айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қантар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауга қызығушылыктарын ояту;- негізгі қымыл түрлері: жүру, жүтіру, секіру, лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмеледі орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- қымылдарды белсенді орындауды дамыту және қымылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылықта баулу;- деңсаулықты нығайтуға ықпал ететін деңс сапаларын; ештілік пен шапшандықты дамыту;- құрдастарымен қымылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он қарымкатынас жасауга баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды он және сол қолмен қашықтықка лактыру (2,5-5 метр қашықтық), төмөннен скі қолмен колденең нысанага, он және сол қолмен тік нысанага (нысана биіктігі-1,2 метр) лактыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алишақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты</p>

бірбіріне, заттардың арасымен, қақпага домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) согу, қагып алу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кеудеге арналған жаттығулар:

- допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жакқа (солға-онға) бұрылу;
- солға, онға бұрылу (отырган қалыпта);
- аякты көтеру және түсіру, аяктарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);
- аякты бұту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және көрініште; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжакқа созып енкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Дербес кимыл белсенділігі.

Кімұлдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелеву, еңбектеу дағдыларын, еттілікті, жылдамдықты дамыту, кімұлдарды мәнерлі орындауга баулу.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғану. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.

Жұзу және гидроаэробика элементтері. Суга түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жұзуді үйрсту (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қаралайым мінез-құлық дағышарын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет корсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет корсетуге деген үмтүлісін қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды

байқауга, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дагдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (көз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды калай қоргауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауга, денсаулықты сактауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, балштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен үйкynың пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастаған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін 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 женіл киіммен жүргүре үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзактығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дагдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

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

Білім беру үйымы (балабакша / ЖШС «Күлгүншак 2019» 6/6

Топ: органды «Балбебек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген кызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуга медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және үлттық қимылды ойындар откізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Еңбектеу, ермелейу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «окыланша» төрттагандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттагандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен</p>

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

Музыкалық-ырғактық кимылдар.

Таныс дene жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғакты орындау. Кимылдардың ыргағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдал жүру. Жұбымен шенбер боймен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

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

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызыгуышықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауга баулу.

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

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

Жузу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жогары және томен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу; суда жузу.

Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

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

Кімбылды ойындар.

Үнта мен шығармашылық таныта отырып, таныс кімбылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кімбылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуға баулу.

Дербес қымыл белсенділігі.

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

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді көңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қымылдар, үйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді көңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара кемегін қолдау.

Озіне-өзі қызмет көрсету және кіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біргінде төмөндете отырып, карапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру күралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-карсы температурадағы сумен шайыну, таңертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дene бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

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

Топ: ортанғы «Балбебек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастагы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;- негізгі кимыл түрлері: жұру, жұғіру, секіру, лактыру мен қағып алу, енбектеу мен өрмелдеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылықта баулу;- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту;- күрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауга, езара он карымкатаңас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Секіру. Тұрған орнында кос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, күрсаудан күрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктікten секіру, ішініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сзықтан секіру, тұрған орнынан ұзындықка 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p>

Аяққа арналған жаттығулар:

- аяқтын ұшына көтерілу, аяқты алға карай қою, аяқты жан-жакқа, артқа қою;
- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;
- отырып күм салыған қапшықтарды аяқтың бакайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.

Кімбылды ойындар

Кімбылды ойындарга баулу, балаларды қарапайым ережелерді сактауға, кімбылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауга, «жүгір», «ұста», «түр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, кімбыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Кімбылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар.

Жұзу және гидроаэробика элементтері. Суга тұсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жұзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Озіне-өзі қызмет көрсіту дағдылары.

Озіне-өзі қызмет көрсітуге деген үмтүлсызын қолдау: белгілі реттілікшен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды срессектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішү күралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (кез, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадагы рөлі және оларды қалай қоргауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың

күнділігі турага түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сактауга ынталандыру, «салауды өмір салты» және оны ұстану турага алғашқы түсініктер беру. Адамиң денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тагамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) турага бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен үйкесін пайдасы турага түсінік қалыптастыру. Дене мүшслері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы турага ерсектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу жағеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: аяқ, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда женіл кіммек жүргүте үйрсту. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзактығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына катысуға

қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

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

Білім беру үйимы (балабақша / ЖШС «Күлгүншак 2019» б/б

Топ: ортанғы Балбебек тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың күршілік көзөндөсі: сәуір айы, 2024-2025 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қагып алу, еңбектеу мен өрмеледі орындаудың қаралайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;- денсаулықты нығайтуга ықпал етстін дене сапаларын; ептілік пен шапшаңдықты дамыту;- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он қарымқатынас жасауга баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті камтамасыз ету. <p>Сапқа тұру, кайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шенберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шенбердегі өз орнын табуга үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа ариалған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- аяқтың үшінша көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жакка, артқа

қою;

- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;

- отырып құм салынған қашшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшениң (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.

Кімбылды ойындар

Кімбылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауга, кімбылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауга, «жұтір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, кімбыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Кімбылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар.

Жұзу және гидроаэробика элементтері. Суга тұсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жұзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамактану, жуынду кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзін-өзі қызмет көрсегу дағдылары.

Өзін-өзі қызмет көрсегу деген ұмтылышын қолдау: белгілі реттілікпен кінінгепе және шешінгепе, тісті тазалауга, ұқыптылышқа, киіміндегі олқылыштарды байқауга, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануга баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (кез, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы релі және оларды қалай коргауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тыкпау).

Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға,

денсаулықты сақтауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танцертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйкynың пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен азда жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айтуда, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін 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 жеңіл киіммен жүргүре үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға

қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру.

Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

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

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

Топ: ортаңғы «Балбек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен қагып алу, еңбектеу мен өрмеледі орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру;- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;- деңсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шашшандықты дамыту;- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он қарымқатынас жасауга баулу;- спорттық жабдықтарды қолдануда кауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Іргактық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды мұзықалық сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалины дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа ариалған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- аяқтың үшінша кетерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа

кою;

- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен ніп, кезекпен тізені бүгіп, аякты кетеру;

- отырып күм салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяктың, білікшениң (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалкы қадаммен жүру.

Қымылды ойындар

Қымылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қымылдарды үйлестіруге, кеністікті бағдарлауға, «окүгір», «ұста», «тур» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қымыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қымылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар.

Жұзу және гидроаэробика элементтері. Суга түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жұзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Үстел басында мәдениетті тамактану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шашышқыны, майлықты дұрыс қолдану; ианды үгітпеу, тамакты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сейлемеу.

Өзіне-өзі қызмет корсету дәғдилары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байкауға, оларды сресектің комегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішү құралдарын орынмен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).

Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмаға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сүт енімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен үйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін 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 женіл киіммен журуге үрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуга

қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру.

Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.