

Бекітемін:

ЖПС «Күліншак 2019» бебекшай балабақшасы

менгеруші:  Сазанбаева Ж.О.



2023-2024 оку жылының мектепалды «Балауса» тобының дене
шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың күрүлу 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 денсаулығын сактау және көргау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салуатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шыныктыруға баулу, деңгелін физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шылдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шыныктырулын әртурлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сойлеу кабілеттерін дамыту;- балалардың дене кальпитарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді кальпитасуына, жаппак табандылықтың алдын алуга медико-педагогикалық бақылау жүргізу және үлттық кимылды ойыншар өткізуға жәндайтар жасау. <p>Негізгі кимылдар.</p> <p>Жүргү: салта бір-бірден, екеуден, ушеуден жүргү; аяқтын ушымен, аяқтын ішкі және сыртқы қырымен жүргү; тізені жоғары кетеріп жүргү, заттардан бір қырымен атташ жүргү; белгі бойынша басқа бағытка бұрылыш жүргү, коллын бастапқы кальпитарын өзгерте отырып, әртурлі каркында секірғіліпен атташ жүргү; ересектің белгісімен тоқтап, козғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүргү; заттардың, көгільдердің арасымен, жілтерден атташ жүргү; косалкы каламмен алға қарай жүргү.</p>

Музыкалық-ырғактық кимылдар.

Таныс дene жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғакты орындау, Кимылдардың ырғагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдала журу. Жұбымсн шенбер бойымсн журу.

Жалпы ламытушы жаттығулар.

Кол және иық белдеуіне ариалған жаттығулар. Коллы қеуде тусына кою, екі жакка созу, коллы жоғары кетеру және екі жакка созу, коллы желкеге кою. Саусактарды айқастырып алға-жоғары кетеру (коллы сыртқы жағымен ішке карай буру). Коллы кезек жоғары-артқа кетеру.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортка қызығулыштықты ояту және дене шынықтырумен, спорт пен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздік сактауға баулу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымсн және турға жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.

Жұзу. Судын таяз жерінде отырып және жатып аякпен кимылдар жасау (жоғары және темен). Судын ішінде колымен алға, артқа журу (аяғы денесінің дengейінде созылған). Иек, кез дengейінде дейін судын ішінде отыруду, суға бетін малу, суға үрдек суда жұзу.

Судагы аэробика. Бұрындықтар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Қеуде тусынан екі колымен доппы бір-біріне лактыру. Доппы он және сол колмен альш журуге жаттықтыру.

Кимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінше үйімдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга

баулу.

Дербес кимүл белсенділігі.

Кимүлдің ойынның дамуына ықпал етептің артурын куралдар мен спортык жабдықтары бар ортанды куру. Балалардың күрдестарымен кимүлдің ойындардың ез бетінше үйымдастырудына жағдай жасау. Олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін колдау.

Салаудатты омір салтын калыптастыру.

Адам әзгасы және оның қызметтіңін срекшеліктері турады түсініктердің көңейту. Балалардың назарын азгасы мен деңсаулығының срекшеліктеріне аудару. Салаудатты омір салтының манызды компоненттері: дұрыс тамактану, кимүллар, үйкі және күн, ауд мен су және деңсаулықка зиян келтіретін факторлар турады түсініктердің көңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамактану және асхана куралдарын еркін колдану дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп темендейте отырып, караңайым шараларды ез бетінше жүргізуға дағыланыру, балалардың деңсаулығын, шынықтыру куралларының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, карата-карасы температуралады сумен шайыну, тәнектенгі жаттықуды орындауда қызыгулық тұлдыру, деңе білімнің калыптастыру және өкшелдерді нығайту.

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

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу 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 деңсаулығын сактау және көрғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортка деген қызығушылықты арттыру, салуатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шыныктыруға баулу, деңениң физикалық салаларын: күш, жылдамдық, шылдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шыныктырудың ертуділі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеуқ кабілеттерін дамыту;- балалардың деңе калыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді калыптасуына, жалпак табандылықтын алдын алуга мелициналық пелагогикалық бакылау жүргізу және үлгіткіл кимылды ойнандар еткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі кимылдар:</p> <p>Журу: салта бір-бірден, екеуден, ушеуден журу; аяктын ушымен, аяктын ішкі және сыртқы қырымен журу; тізені жоғары көтеріп журу, заттардан бір қырымен аттап журу; белгі бойынша басқа бағытка бұрылыш журу. колдын</p>

бастапқы калыптарын өзгерте отырып, әртүрлі каркына секіргіштеп аттаң журу; ересектің белгісімен токтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап журу; заттадын, көгльдердің арасымен, жіпперден аттаң журу; косалкы каламмен алға карай журу.

Музыкалық-ырғактық кимылдар.

Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғакты орындау. Кимылдардың ыргасын музыкалық сүйемеллеумен үйлестіру. Тұзу бағытта алымдалп журу. Жұбымен шенбер бойымен журу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және иық белдеуіне ариалған жаттығулар. Колды қеуде тусына кою, екі жакқа созу; колды жоғары көтеру және екі жакқа созу, колды жедкеге кою. Саусактарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (колды сыртқы жағымен ішке карай буру). Колды кезек жоғары-артқа көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Дене шыныктыру мен спортка қызыгуышылдықты өзіту және дене шыныктырумен, спортмен айналысуға баулу. Спорт турлерімен таныстыруды жадағастыру. Спорт залда және спорт аданында қауіпсіздікті сактауға баулу. Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тұра жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бурылу.

Жұзу. Судын таяз жерінде отырып және жатып аяқпен кимылдар жасау (жоғары және төмөн). Судын ішінде колымен алға, артқа журу (аяғы денесінін деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейінде лейін судын ішінде отыру, суда бетін малу, суға үрлеу; суда жұзу.

Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық өйнешшар.

Баскетбол элементтері. Қеуде тусынан екі колымен допты бір-біріне лактыру. Допты он және сол колмен алып жүргүте жаттықтыру.

Кимылды ойындар.

Ынта мен шыгармашылық таныла отырып, таныс кимылды ойындарды ез. бетінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Үлгіткің кимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен жастағылыштың ойындарға катастыруға баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кимылды ойынын дамхұна ықпал статін артурлі құраллар мен спорттық жабдықтары бар ортанды куру. Балалардың курдастарымен кимылды ойындарды ез бетінше үйымдастыруына жағдай жасау, одардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін колдау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметтің ерекшеліктері туралы түсініктерді көнектізу. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: лұтыс тамактану, кимылдар, үйкі және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді көнектізу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәденисті тәмактану және асхана құралдарын еркін колдану дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шарадары.

Су температурасын біргінде теменделе отырып, карапайым шарадарды ез бетінше жүргізуға дағыланыту. Балалардың денсаулығын, шынықтыру құралларының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайниу, танертенгі жаттынуды орындауда кызыгушылық тулыру, дәне бітімін қалыптастыру және әкшелерді нығайту.

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

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

Топ: мектепалды Балауса тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Караша	Дене шынықтыру.	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және көргау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызыгуышылықты арттыру, садауатты өмір салты даеділардың дамыту;- дене шынықтыруға баулу, деңгейлі физикалық сапалардың күш, жылдамдық, шылдамдығын, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың зерттеді нысандарында шығармашылық, тәнімділік және сейлеу кабілеттерін дамыту;- балалардың дене калыштарының дұрыс дамуына, кімбұлдарының үйлесімлі калыптасуына, жаңпак табандыштықтың алдын шұта медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және үлгілік кимылды өйіндір еткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі кимылдар:</p>

Тепе-төндікті сактау: заттардан аттап журу, шектелген жазыктың үстімен косалқы кадаммен, аяктын ушымен журу; скамейканың үстіне койылған текшелерден аттап журу, аркан бойымен бір кырымен косалқы кадаммен (өкшениң арканға, аяқ ушын еденге кою) журу, ер кадам сайын дөпты алдынан немесе артынан колдан-колға аудыстыра отырып, кедір-булыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен журу; гимнастикалық скамейканың бойымен екі кадам кашыктықта орналаскан іші толтырылған дөптардан аттап ету; колдарынан үстал, жұппарымен айналу.

Музыкалық-ыргактық кимылдар.

Таныс деңе жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ыргакты орындау. Кимылдардың ыргағын музыкалық суйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта алымлад журу. Жубымен шенбер бойымен журу.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кеудеге ариалған жаттығулар. Дөпты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Колды алға кетеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикалық кабырғаға қарал турып, белінің тұсындағы тақтайшаны үстал, алға сінкею. Гимнастикалық кабырғаға аркасымен сүйеніп турып, белінің денгейшілдегі рейқадан үстал, аяты кезектестіре бугу және тік кетеру. Алға сінкейіп, алаканын еденге тигізу.

Колдарын айқастырып желкеге кою, колды жазып, екі жакка созу. Алға карай сінкейіп, алаканлы еденге тигізу; артқы жағынан колды айқастырып кетеру; колды жоғары кетеріп жан-жакка бұрылу. Отрыш алға карай

енкею, тізерлеп түрүп алға енкею.

Спорттық жаттығулар.

Дене шыныктыру мен спортка қызығушылыкты ояту және дене шыныктырумен, спортмен айналысұта баулу. Спорт турлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт заңда және спорт аданында қауіпсіздікпі сактауға баулу.

Жузу. Судын таяз жерінде отырып және жатып аякпен кимылдар жасау (жоғары және төмен). Судын ішінде колымен алға, артқа журу (аяғы денесінің дengейінде созылған). Иек көз дengейіне дейін судын ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жузу.

Судағы аэробика. Бұрыншыстар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде түсіннан екі колымен допты бір-біріне лактыру. Допты он және сол колмен алып журуге жаттықтыру.

Кимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық танытта отырып, таныс кимылды ойындарды ез бетінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Үлгілік кимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кимылды ойынның дамуына ықпал етегін артурлі куралдар мен спорттық жабдықтары бар ортанды куру. Балалардың курластарымен

кимыллы ойындарды өз бетінше үйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін колдау.

Салауатты өмір салтын калыптастыру.

Өзінін кешіл-куйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды деңі сау адамның мүмкіндістерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген кажеттілігін калыптастыру.

Мәдени-гигиенадық дағдыларды жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бакылауды дамыту: деңевін тазалығын бакыдау, кол-аяғын жуу, тістерін мукият тазалау, тамакстанғаннан кейін ауызды шаю, кол орамалды пайдалану, белгे дейін дымкыл сұлғімен суртіну. Осы шараларды жургізуін және жеке гигиена заттарын пайдаланудын кажеттілігін түсіну.

Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртінделеп төмөндете отырып, карапайым шараларды өз бетінше жургізуге лағылданлыру, балалардың деңсаулығын, шынықтырух куралдарының эсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, карама-карсы температурадағы сүмен шайыну, танертенті жаттығуды орындауға кызығушылық тудыру, деңе бітімін калыптастыру және екішелдерді нығайту.

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

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

Топ: мектепалды Балауса тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтырух	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және көргау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортка деген кызыгушылықты зерттеу, салашатты емір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, деңгөн физикалық сапаларын күш, жылдамдық, шылдамдылдық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың артуулі нысандарында шығармашылық, тәнұмдылыш және сейдеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене калыптарынын дұрыс дамуына, кимылдарынын үйлесімді калыптасуына, жаппак табандылықтың алдын алута медициналық педагогикалық бакылау жүргізу және ұлттық кимылдар ойындар еткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі кимылдар.</p>

Тепе-төндікі сақтау: заттардан аттаң журу, шектелген жазылдықтын үстімен косалқы каламмен, әзктың үшімен журу, скамейканың үстің койылған текшелерден аттаң журу, арқан бойымен бір қырымен, косалқы каламмен (өзгеше аркандың әзк үшін еденге кою) журу, ер кадам сайын дөпты алдынан немесе артынан колдан-колға аудыстыра отырып, келір-булдыр тақтай, гимнастикадық скамейка бойымен журу, гимнастикадық скамейканың бойымен екі кадам кашыктықта орналаскан іші толтырылған донтардан аттаң ету, колдарынан үстап, жұппарымен айналу.

Музыкалық-ыргактық кимылдар.

Таныс дене жаттыгуларың музыка ауенімен есем және ыргакты орындау. Кимылдардың ыргагын музықалық сүйемелдеусен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдаш журу. Жұбымен шенбер. бойымен журу.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Кеудеге ариалған жаттыгулар. Дөпты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Колды алға кетеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикадық кабыргаға карал тұрып, белінің тусындағы тақтайшаны үстап, алға енкею. Гимнастикадық кабыргаға аркасымен суйенип тұрып, белінің дәңгейіндегі рейкалдан үстап, әякты кезектестіре буту және тік кетеру. Алға енкейіп, алаканын еденге тигізу.

Колдарын айқастырып жеккеге кою, колды жазып, екі жакка созу. Алға карай енкейіп, алаканын еденге тигізу; артқы жағынан колды айқастырып кетеру; колды жоғары кетеріп, жан-жакка бұрылу. Отырып

алға карай енкею, тізелеп тұрыл алға енкею.

Спорттық жаттыгулар.

Дене шынықтыру мен спортка қызыгушылықты ояту және деңе шынықтырумен, спортмен айналысуга баулу. Спорт түрлерімн таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында, кауіпсіздікті сактауда баулу.

Шапамен сырғанау. Бір-бірін шапамен сырғанату, тебешіктен бір-бірледі және скі-скіден шапамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінде мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жузу. Судын таяз жерінде отырып және жатыш аяқпен кимылдар жасау. (жогары және төмен). Судын ішінде колымен алға, артқа журу (аяғы деңесінін дентейінде созылған). Иек, көз денгейінде дейін судын ішінде отыру, суга бетін малу, суга урлау; суда жузу.

Судағы аэробика. Бұрыльстар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта какпаға хоккей таяклел шайбаны сырғанату, оны какпаға кіргізу.

Кимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінде үйымдастыруды мүмкіндік беру. Үлттық кимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафетталық ойындарда катысуга баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кыс мезгілінде мұзды жоллармен сырғанауға, шанымен жүргүз, хоккей ойынларына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Әзінің кеңіл-куйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды деңі сау адамның мүмкіндіктерімен таныстырыу, олардың салауатты өмір салтына деген кажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Жеке гигиена срежелерін орындауда езін-өзі бакылауды дамыту: деңенін тазалығын бакылау, кол-аяғын жуу, тістерін мукият тазалау, тамактанғаннан кейін ауызды қаю, кол орамаллы пайдалану, белгे дейін дымқыл султімен суртіну. Осы шарапарды жүргізуін және жеке гигиена заттарын пайдаланудың кажеттілігін түсінү.

Сауықтыру-шынықтыру шарапары.

Су температурасын біртінделеп темендете отырып, карапайым шарапарды ез бетінше жүргізуге дағыланыту, балалардың деңсаулығын, шынықтыру куралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-карсы температурадағы сумен шайыну, танертенсі жаттыгулы орындауға кызыгуышылық тұлдыру, деңе бітімін қалыптастыру және екшелдерді нығайту.

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

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кантар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және корғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген қызығушылықты арттыру, садауатты емір салты дағдыларын дамыту;- дене пынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шылдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртурлі нығандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу кабілеттерін дамыту;- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді калыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуда мелипиналдық педагогикалық бакылау жүргізу және үлттых кимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі кимылдар.</p> <p>Енбектеу, ермелев: журу мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттегандаң енбектеу, кедергілер арасынан енбектеу; доңты басымен итеріп, төрттегандаң енбектеу (аракашыктығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен колымен тартысып, ишкітарды мен</p>

тізслерінс сүйене отырыл, етпестімен ормелеу; бірнеше заттардан сибектеп ету, артурлі тәсілдермен курсаудын ішіне сибектеп олу, гимнастикалық кабыргамен ермелеу және бір гимнастикалық кабыргадан скіншісінс аұымсыл ермелеу.

Музыкалық-ырғактық кимылдар.

Таныс деңе жаттыгулардың музыка әусіммен асем және ырғакты орныдау, Кимылдардың ырғагын музыкалық сүйемелдесмен үйлестіру. Түзу бағытта альмадап журу. Жұбымен шенбер бойымен журу.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Колдым күшіл жетілдіруге арналған жаттыгулар, 3-5 метр қашыктықта екі колын жөрге койып, журу (бір бала скінші баланды аяғынан үстайты).

Спорттық жаттыгулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызыгулыштықты ояту және деңе шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерінен таныстыруды жағастыру. Спорт залда және спорт аданында қауіпсіздікті сактауға баулу. Шағамен сырғанау. Бір-бірін шағамен сырғанату, төбеліктен бір-бірлерд және екі-екіден шағамен сырғанау.

Сырғанау, Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жуз, Судын таяз жерінде отырып және жатыл аяқпен кимылдар жасау (жоғары және темен). Судын ішінде колымен алға, артқа журу (аяғы деңесінің деңгейінде созылған). Иск, кез деңгейінс дейін судын ішінде отышу, суга бетін малу, суга урлеу, суда жузу,

Судагы аэробика. Бұрыштар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойылдар.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қаклаға хоккей таяк пен шайбаны сырғанату, оны қакшага кіргізу.

Кимылды ойылдар.

Ынта мен шығармашылық танытта отырыл, таныс кимылды ойындардың берінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Үлттық кимылды ойындарды, ойнату.

Балаларлы жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауга, шанымен жүргүз, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауга жағлай жасау.

Салауатты өмір салтын калыптастыру,

Озінің көніл-күйін сипаттай бінте үйрету. Балаларды деңінде азаматтың мүмкіндіктерімен таныстыру, әшардың салауатты өмір салтына деген жағеттілісін калыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдылардың жетіллірі.

Жеке гигиена әрежелерін орындауда езін-еzi бакылауды дамыту: деяниян тазалығын бакыдау, кол-аяғын жүх, тістерін мұхият тазалау, тамактанғаннан кейін ауызды шаю, кол орамалды пайдалану, белгі деңін лымсың сүлтімнен сүртіну. Осы әшарлардың жүргізуін және жеке гигиена заттарын пайдаланудың жағеттілігін түсінү.

Сауыктыру-шыныктыру әшарлары.

Су температурасын біртінделеп теменде отырыл, карапайым әшарлардың берінше жүргізуге дағылданыру, балалардың деңсаулығын, шыныктыру құраларының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температуралары сүмениң шайыну, тәнертенні жатыруды орындауда кызыгуштық тулыру, деңе бітімін калыптастыру және екіслерді нығайту.

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

Білім беру үйімі (балабақша / ЖШС «Құлышақ 2019» 6/б

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру.	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және корғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген кызыгушылықты арттыру, салауатты емір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, деңгөн физикалық сападарын: күш, жылдамдық, ұылдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртурлі нысандарында шыгармашылық, танымлық және сейлеу, кабінеттерін дамыту;- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, кимышларының үйлесімді калыптасуына, жалшак табандылықтың алдын алуға мелиципиналық педагогикалық бакылау жүргізу және үлгіткіш кимышлар ойындар еткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі кимышлар.</p> <p>Енбектеу, өрмелеву: журу мен жүгіруді алмастырыш, заттардың арасымен «ожыланша» төрттагандаң енбектеу, кедергілер арасынан енбектеу; допты басымен итеріп, төрттагандаң енбектеу (аракашыктығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен колымен тартысып, иыктары мен тізелеріне суйене отырып, етпелімен өрмелеву; бірнеше заттардан енбектеп</p>

ету, әртурлі тәсілдермен курсаудың ішіне сибектеп ету, гимнастикадық кабыргамен ермелесу және бір гимнастикадық кабыргадан екіншісіне аұсылып ермелесу.

Музикалық-ырақтық кимылдар.

Таныс дене жаттығуларын музика әүенімен әсем және ырақты орындау, Кимылдардың ыргагын музикалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алымдал журу. Жұбымен шенбер бойымен жупу.

Жалпы дағытушы жаттығулар.

Іштің булшық еттеріне ариалған жаттығулар: екі бала жүлгасын жасайды; бірінші бала колын жедкесіне койып, шалқасынан жатыш деңесін, көтереді, сінінші бала онын аятына отырады (5-6 рет); гимнастикадық кабыргада колдарымен тартылыш түршіл аяктарын көтеру (5-6 рет).

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортка қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт турлерімен таныстыруды жаңастыру. Спорт залда және спорт аданында қауіпсіздікп сактауға баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбеліктен бір-бірдеп және екі-екілен шанамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіш сырғанау.

Жұзуды. Судын таяз жерінде отырып және жатыш аяқпен кимылдар жасау (жогары және төмен). Судын ішінде колымен алға артқа журу (аяты деңесінін деңгейінде созылған). Иек, кез деңгейінде лейін судын ішінде отыру, суга бетін малу, суга урлеу; суда жұзу.

Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта какшага хоккей таяқпен шайбаны

сырганату, оны какпаға кірлізу.

Кимылды ойындар.

Үнта мен шығармашылық танытада отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінде үйымдастыруға мүмкіндік беру. Үлттық кимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері, бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуға баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кыс мәзгілінде мұзды жолдармен сырғанауга шаңымен жүргүс, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауга жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын калыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметтінін ерекшеліктері туралы түсініктерді көнегіту. Балалардың назарын ағзасы мен деңсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының манызды компоненттері: дұрыс тамактану, кимылдар, үйкі және күн, ауа мәс су және деңсаульчка зиян келтірелін факторлар туралы түсініктерді көнегіту.

Мәдени-сигисналық дағдыларды жетілдіру.

Сигисналық шараптарды жүргізуде балалардың өзара кемесін коллау.

Озіне-өзі қызмет көрсеткүш және киімніс күтім жасау дағдыларын жетілшіру. Сауықтыру-шынықтыру шараплары.

Су температурасын біртіндел томендейте отырып, қаралайын шараптарды өз бетінде жүргізуге дағдыландыру, балалардың деңсаулығының шынықтыру құралларының ассрлерінс бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-карсы температуралагы сумен шайыну, танертенгі жаттыруды орындауда қызыгулық тудыру, деңе бітімін калыптастыру және ақшелерді нығайту.

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

Білім беру үйымы (балабақша / ЖШС «Күліншак 2019» б/б
Топ: мектепалды «Балауса тобы»
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023-2024 оку жылы.



Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және корғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортка деген қызығушылықты арттыру, салауатты емір салты дағдарының дамыту;- дене шыныктыруға баулу, дененің фізикалық сапаларын: күш жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шыныктырудың артурлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сейлеу кабілеттерін дамыту;- балалардың дене кальцитарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді калыптасуына, жалпак табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бакылау жүргізу және үлттық кимылды ойындар еткізуге жағдайлар жасау. Секіру: бір орында турып алға қарай 3-4 метр қашықтыкка жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына капшыкты қысып алып тузу бағытта (аракашыктығы 6 метр) кос аяқпен секіру; кос аяқпен заттардың арасымен (аракашыктығы 4 метр), он және сол аякты алмастырып, заттардың арасымен (аракашыктығы 3 метр). бір орында турып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және кос аяқпен.

Күрсәудан курауга секіру (аракашыктығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, үзин және кыска секіргіштегі секіру, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызыктан секіру, тұрган орнында айналыш секіру, биңктікten секіру, 20 сантиметр дейінгі биңктікке секіру.

Музикалық-ыргактық кимылдар.

Таныс дене жаттыгуларын музика әуенімен әсем және ыргакты орындау, Кимылдардың ыргагын музикалық суйесндеумен үйлестіру. Түзу бағытта алымдал жупу. Жубымен шенбер бойымен жупу.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Арқага ариалған жаттыгулар: отырып алға, артқа сокет (5–6 рет), спринтинг элементтері бар жаттыгуларды орындау, колдың көмегімен етешінен жатын енбектесу (3 метр).

Спорттық жаттыгулар.

Дене шыныстыру мен спортка кызыгуыштықты ояту және дене шыныстырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт турлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт заңда және спорт аданында қаһіпсіздікті сактауга баулу.

Жұзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен кимылдар жасау (жоғары және томен). Судың ішінде колымен алға, артқа журу (аяғы денесінін деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейінде дейін судың ішінде отыру, суга бетін малу, суга үрлеу, суда жұзу.

Судагы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа деңгіз оң және сол аяқпен тебу. Деңгіз заттарды айналдыра жүргізу. Деңгіз какшата тебу. Деңгіз бірнеше рет аяқпен кабырғаға тебу.

Кимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық танытга отырып, таныс кимышты ойындарды ез.

бетінше үйімдастыруға мүмкілік беру. Үлттық кимылды ойындарды ойнату.
Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарда катысуга
баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртури куралдар мен спортық
жабдықтары бар ортанды құру. Балалардың күдастарымен кимылды ойындарды
өз бетінше үйімдастыруына жағдай жасау, одарлың жарыстар үйімдастыруға
деген белсенділігін колдау. Коктем, жаз мәсіндерінде велосипед төбөге, футбол,
бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамактануға байланысты скені туралы түсініктерді
жетілдіру. Адамның денсаулығына гиғиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы
түсініктерді көнегіту. Наукаска күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған
камкорлық жасау, шудамау, оның етіншілері мен тапсырмаларын өрнідау,
Наукастарға жаңашырлық танытуға тәрбиелеу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара кемесін колдау.
Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндел темендете отырып, каралайм шараларды өз
бетінше жүргізуға дағдыланыту, балалардың денсаулығын, шынықтыру
куралдарының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарата-карасы
температурадағы сумен шайыну, танертені жаттығуды орындауда
кызығушылық тудыру, деңе бітімін қалыптастыру және екіншерді нығайту.

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

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

Топ: мектепадды Балауса

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыруу	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және корғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген кызыгуышылықты арттыру, садауатты өмір салты дағылшарын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шылдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың ертүрлі нысандарында шыгармашылық, танымлық және сейлеу кабілеттерін дамыту;- балалардың дене калыптарының дұрыс дамуына, кимышларының үйлесімді калыптасуына, жаңшак табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бакылау жүргізу және үлттық кимышлар ойындар өткізуге жағдайлар жасау.Лактыру, қағып алу, домалату: доңты жоғары жілін үстінен лактыру және екі колымен, бір колымен (он және сол колын алмастыру) қағып алу, доңты бір катарага койылған заттардың арасымен домалату, доңты кабылдайга лактыру және екі колымен қағып алу; 2–2,5 метр аракашыктықтағы нысаннан күм салынған калышкыты, асықты лактыру, доңты екі колымен бір-біріне (аракашыктық 1,5–2 метр) басынан асыра лактыру, доңты екі колымен

заттардын арасымен (аракашыктығы 4 метр) жүргізу, дөлтің дақтыру және алға кәрай жылжып, екі колымен көтті алу (аракашыктығы 4–5 метр).

Музыкалық-ырақтық кимылдар.

Таныс дене жаттыгуларын музыка әуенімен әсем және ырақты орындау. Кимылдардың ыргасын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тузу бағытта алымдаш жүру. Жубымен шенбер бойымен жүру.

Жалпы даңытушы жаттыгулар.

Аякка ариалған жаттыгулар: аятын үшінан көтерілу, колды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); колды тізеге койып отырып-тұру; аятын үшінен үсак заттарды жылжыту.

Спорттық жаттыгулар.

Дене шынықтыру мен спортка қызығушылдықты ояту және дене шынықтырумен, споррген айналысуға баулу. Спорт тұрасрімен таныстыруды жадастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сактауда баулу.

Жузу. Судын таяз жерінде отырып және жатыш аяқпен кимылдар жасау (жогары және тамен). Судын ішінде колымен алға, артқа жүру (аяты денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейінде дейін судын ішінде отыру, суда бетін малу, суда урлеу; суда жузу.

Судагы аэробика. Бұрындыстар жасай отырып, суда кимылдан жасау.

Спорттық ойындар.

Футбол элементтері. Берілген бағытка дөлты он және сол аяқпен тебу. Дөлты заттарды айналдыра жүргізу. Дөлты какпаға тебу. Дөлты бірнеше рет аяқпен кабыргаға тебу.

Кимылды ойындар.

Ынта мен үштегірмашылых таныла отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінше үйімдастыруга мүмкіндік беру. **Үлттық кимылды ойындарды ойнату.** Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға

катастыруға баулу.

Дербес кимыл белсенділігі.

Кимылды ойынның дамуына ықпал ететін артурлі куралдар мен спортық жабдықтары бар ортанды күрді. Балалардың күрдастарымен кимылды ойынларды өз бетінше үйімдастырудына жағлай жасау, одарларын жарыстар, үйімдастыруға деген белсенділігін колдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед төбуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағлай жасау.

Салаудатты өмір салтын калыптастыру.

Аламның денсаулығы дұрыс тамактануға байланысты екені туралы түсініктерлі жөлдішіру. Аламның денсаулығына гигиена мен күн тәрбійін ықпалы туралы түсініктерлі көнегітү. Наукасқа күтім жасау дағдыларын калыптастыру: оған камкордық жасау, шамамау, оның етіншілері мен талсырмаларын орындау. Наукастарға жанашырлық танылуға тәрбиелеу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Шамасы келетін сибек талсырмаларын, асханада көзекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттерінсә кәжетті куралдарды дайындауға баулу.

Көгамтық орындарда гигиена ережелерін сактау дағдыларын калыптастыру.
Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендейте отырып, қаралайым шараларды өз бетінше жүргізуға дағыланышу, балалардың денсаулығын, шынықтыру куралдарының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарма-қарсы температуралагы сумен шайыну, тәнертенгі жаттыгууды орындауда кызыгуыштық тулыру, дәнс бітімін калыптастыру және әкшелерді нығайту.

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

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

Топ: мектепалды «Балауса» тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру.	<ul style="list-style-type: none">- балалардың денсаулығын сактау және көрғау, физикалық үйлесімді дамыту;- спортқа деген кызығушылықты арттыру, садауатты емір салындағышарын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, денениң физикалық сапаларын күш, жылдамлық, шылдамлылық, икемділік қорындағы дамыту;- дене шынықтырулың әртурулыштарында пығармашылық, тәнжымдық және сейлеуқ кабілеттерін дамыту;- балалардың дене кальцитарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімді кальцитасуына, жалшак табандылықтың алдын алуға мелининальжып педагогикалық бакылау жүргізу және үлділік кимылдардың ойындар еткізуге жәгдайлар жасау. <p>Сапка туру, сап түзеу, сапка кайта туру: сапка бір, екі, уш катарамен туру, бір-бірінің жаңына және бір-бірінің артынан сапка туру, орнында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзел, бір және екі, уш катарамен кайта туру.</p> <p>Музыкальс-ырғактық кимылдар.</p> <p>Таныс дене жаттығударын музика әүенімен әсем және ырғакты орындау.</p>

Кимылдардың ыргагын музикалық сүйемшелесүмен үйлестіру. Түзу бағытта алымдаш журу. Жубымен шенбер бойымен журу.

Жалны ламытушы жаттыгулар.

Аякка ариалған жаттыгулар: аяктын ушына көтерілу, колын алға созып, жартылай отырыш-турға (2-3 рет); колды тізеге койыш отырыш-турға; аяктын ушымен үсак заттарды жылжыту.

Спорттық жаттыгулар.

Дене шынықтыру мен спортка кызыгушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортмен айналысуга баулу. Спорт турлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында науисіздік сактауға баулу.

Жұзу. Судын таяз жерінде отырып және жатыш аяқтан кимылдар жасау. (жогары және төмән). Судын ішінде қрыймен алға, артқа журу (аяғы денесінін ленгейіндегі созылған). Иек. ғаз лентейінде дейін судын ішинде отыру, сұға бедін малу, сұға урлеу, суда жұзу.

Судагы аэробика. Бұрылыштар жасай отырып, суда кимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа долты он және сол аяқтан тебу. Долты заттарды айналыра жүргізу. Долты какшага тебу. Долты бірнеше рет аяқтан кабырқаға тебу.

Кимылды ойындар.

Ынта мен шыгармашылық танытга отырып, таныс кимылды ойындарды өз беттінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуға баулу.

Депбес кимыл белсенділігі.

Кимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртурлі куралдар мен спортық жабдықтары бар ортаны куру. Балалардың курдастарымен кимылды ойындарды өз бетінше үймластыруына жағдай жасау, одарлың жарыстар үймластыруға деген белсенділігін коллау. Қоктем, жаз мезгілдерінде велосипед төбуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын калыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамактануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен қун тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кенейту. Наукаска күтім жасау дағдыларын калыптастыру: өған камкорлық жасау, шуламау, оның етініштері мен тапсырмаларын орындау. Наукастарға жанашырылған танытуға тәрбиелеу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Шамасы келетін сибек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауда, түрлі балалар әрекеттеріне кажетті куралдарды дайындауда баулу.

Коғамдық орындарда гигиена ережелерін сактау дағдыларын калыптастыру.

Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қаралайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыланыту, балалардың денсаулығын шынықтыру куралдарының асерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қадама-карсы температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттыгулы орындауда кызығушылық тудыру, дене бітімін калыптастыру және өкшелерді нығайту.