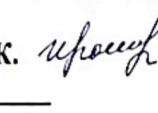


Бекітемін:  
МКҚК «Айғолек»  
бебекжай-балабақшасының  
менгерушісі:  
Кужакова М.С.   
«30» 08 2023

Тексерілді:  
МКҚК «Айғолек»  
бебекжай-балабақшасының  
әдіскері:  
Иралимова Б.К.   
«30» 08

Дене шынықтыру нұсқаушысының  
**2023-2024 оқу жылына**  
**арналған «Күншуақ»**  
**ересек тобының**  
**перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нұсқаушысы : Қанатбаев Т.Б.

**Дене шыныктыру иүекауышының 2023 - 2024 оку жылшын ариалған  
үйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабакша ) МКҚҚ «Айголек» бобекжай-балабакшасы»

Топ: ересек «Күнишук»

Балалардың жасы: 4 жаста.

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

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Қыркүйек	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортпен айналысуға қызыгушылықты арттыру;</li> <li>- дene сапаларын: күш, жылдамдық, тозімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</li> <li>- негізгі кимыл түрлерін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қағып алуды, енбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дагдылары жетілдіру;</li> <li>- дene шыныктыру жаттыгуларын орындауга қызыгушылықты ояту, салауатты өмір салтын үстануға тәрбиелеу;</li> <li>- әртүрлі үлттық кимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарға қызыгушылықка баулу;</li> <li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сақтау.</li> </ul> <p><b>Жұру:</b> өкшемен, аяктың сыртқы қырымен, адымдап, жанжакқа қосалқы кадаммен (онға және солға), сапта бір-бірден жұру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жұру, кол мен аяқ кимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Жалины дамытушы жаттыгулар.</b></p> <p><b>Кол және иық белдеуіне ариалған жаттыгулар.</b></p> <p>Колды алға, екі жакқа, жогары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, колдарын арқасына апару: колдарды төмен түсіру; белге кою, кеуде тұсына кою; колдарын алға-артқа сермеу; колды иыққа койып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру. Колды алға созып, саусактарды жұму және ашу, колдың белектерін айналдыру. Колды кеуденің алдына кою, желкеге кою, иықтарды түзеп, екі жакқа бұрылу.</p> <p><b>Жаттыгуларды заттармен және заттарсыз орындау.</b></p> <p><b>Спорттық жаттыгулар.</b></p> <p><b>Велосипед тебу:</b> екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.</p> <p><b>Жұзу:</b> суга тұсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жогары және төмен көтеріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p><b>Кимылды ойындар.</b></p> <p>Кимылды ойындарга қызыгушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p>

Кымылды ойндарда жетекші ролді орындауга үйрету, ойн ережелерін саналы түрде сактауга баулу. Доптармен, секіргіштермен, кұрсаулармен ойндарда балалардың белсенділігін дамыту.

**Дербес қымыл белсенділігі.**

Балалардың доптармен, козгалатын ойнишыктармен, кұрсаулармен ойндарын колдау, дene шыныктыру құралдарын, спорттық және кымылды ойндарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттыгуларды орындауга, кымылды ойндарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, азтага түсетін салмакты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың кымылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

**Салауатты омір салтың қалыптастыру.**

Балаларға адамның дene және сезім мүшелері, олардың азгадагы рөлі және оларды қалай коргауга, күтүге болатыны туралы түсінік беру.

**Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру.**

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадагалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамактанар алдында, дәретханага барғанинан кейін, ластаңған кезде колды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауга үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

**Өзіне-озі қызмет көрсету дагдылары.**

Өзіне-озі қызмет көрсету дагдылары: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, кылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

**Сауыктыру-шыныктыру шаралары.**

Шыныктырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шұберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактаңғанинан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптін, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қымылдауға ыңгайлы, женіл киіммен желдетілген бөлмеде дene жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шыныктыру.

**Дене шыныктыру нұсқауышысының 2023 - 2024 оқу жылшы ариалған үйымдастырылған  
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабакша ) МҚҚҚ «Айғөлек» бобеюкай-балабакшасы»

Топ: ересек «Күншуак»

Балалардың жасы: 4 жастаң.

Жоспардың күрылу кезеңі: казан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Казан	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың кимыл әрекеттерін үйымдастырудың түрлі нысандарында кимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дагдыларын қалыптастыру;</li><li>- дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сактау, икемділік;</li><li>- түрлі кимыл біліктері мен дагдылары арқылы тәрбиеленушілердің шыгармашылық кабілеттерін дамыту;</li><li>- жұру мен жүгіруде, секіру мен лактыруда, кагып алуда, еңбектеу мен өрмеледеуде негізгі кимыл түрлерін, жеке гигиена дагдыларын және денсаулықты сактау негіздерін жетілдіру;</li><li>- дене шыныктыру жағттыгуларын орындауга қызыгуышылықты, саламатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу,</li><li>- түрлі ұлттық кимылдарды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.</li></ul> <p>2) жүгіру. Қалыпты, аяқтын ұшымен, тізені жогары көтеріп; ұсак және алшак адыммен, сапта бір-бірден және жүппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің аусуымен, каркынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай каркында ұздікіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, кагып алып жүгіру;</p> <p>3) секіру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып онға, солға бұрылып секіру, аяқты бірге, алшак койып, біреуін – алға, екіншісін – артқа койып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жогары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру; 20–25 см биіктікten секіру; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сзықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашыктығы 40–50 см);</p>

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

Білім беру үйімі (балабакша ) МҚҚҚ «Айгөлек» бөбекжай-балабакшасы»

Топ: ересек «Күншуак»

Балалардың жасы: 4 жастан

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

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Карааша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарға, спортпен айналысуга қызығушылықты арттыру;</li> <li>- деңе сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті калыптастыру;</li> <li>- негізгі кимыл тұрларін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қагып алуды, енбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дәғдилары жетілдіру;</li> <li>- деңе шынықтыру жаттығуларын орындауга қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li> <li>- әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</li> <li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау.</li> </ul> <p><b>Тепе-тендікті сактау:</b> сыйыктардың арасымен (аракашықтығы 15 сантиметр) жұру, сыйыктардың, арқанын, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, берененің бойымен жұру, колды екі жакқа созып, басқа капшық қойып, заттардан аттап өтү, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (еңі 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жұру; колдарды әргүрлі калыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жогары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтү.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b>  Екі колды белге қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір калыпты).  Онға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға енкейіп,  колдың саусактарын аяктың ұшына жеткізіп, заттарды кою және жогары көтеру.  Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аякты жогары көтеріп,  жогары көтерілген аяктың астынан затты бір колдан екінші колга беру.  Отырган  калыпта екі аякты жогары көтеру, бұгу және жазу, төмен түсіру. Екі аякты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю,  екі аякты кезек бұгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап,  шилқасынан жатып, колды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.  Етпетінен жаткан калыпта иықтарын, басын, колдарын алға созып көтеру.  <b>Жалины дамытушы жаттығулар.</b>  Колды алға, екі жакқа, жогары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен</p>

түсіру, колдарын арқасына апару: колдарды томен түсіру; белге кою, кеуде түсына кою; колдарын алға-артка сермеу; қолды иыкка койып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусактарды жұму және ашу, колдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына кою, желкеге кою, иыктарды түзеп, екі жакка бұрылу. Жаттыгуларды заттармен және заттарсыз орындау.

#### **Спорттық жаттыгулар.**

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

**Жүзу:** суга тұсу, суда ойнау; суда отырып, аяктарын жоғары және темен көтеріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

#### **Кимылды ойындар.**

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

#### **Дербес кимыл белсенділігі.**

Балалардың доптармен, козгалатын ойыншылтармен, құрсаулармен ойындарын колдау, дene шынықтыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындарға ариалған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттыгуларды орындауга, кимылды ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмакты реттеу. Ая-райының жағдайларын ескеріп, таза аудада балалардың кимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

#### **Салауатты омір салтын қалыптастыру.**

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

#### **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінін сыртқы келбеттін кадагалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамактанар алдында, дәретханага барғанинан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууга, тісін тазалауга үйрету. Таракты, кол орамалды пайдалана білуді бекіту.

#### **Озін-озі қызмет көрсете дагдылары.**

Өзін-озі қызмет көрсете дагдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Кімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

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

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактандынан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы құндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяк жүргү. Кимылдауга ынғайлы, женіл киіммен желдетілген бөлмеде дene жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шыныктыру пүсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына ариалған ұйымдастырылған  
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша ) МКҚҚ «Айгөлек» бөбекжай-балабақшасы»

Топ: ересек «Күншуақ»

Балалардың жасы: 4 жастан

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

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Желтоқсан	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортпен айналысуга қызыгушылықты арттыру;</li> <li>- деңе сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті калыптастыру;</li> <li>- негізгі кимыл түрлерін: жұру мен жұғіруді, секіру мен лактыруды, кагып алуды, еңбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дагдылары жетілдіру;</li> <li>- деңе шыныктыру жаттыгуларын орындауга қызыгушылықты ояту, салауатты омір салтын ұстануга тәрбиелеу;</li> <li>- әртүрлі ұлттық кимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарга қызыгушылыққа баулу;</li> <li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда кауіпсіздікті сактау.</li> </ul> <p><b>Тепе-тендікті сактау:</b> сызыктардың арасымен (аракашықтығы 15 сантиметр) жұру, сызыктардың, арканиның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрениенің бойымен жұру, колды екі жакка созып, басқа кепшілік койып, заттардан аттап оту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (еңі 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жұру; колдарды әргүрлі калыпта ұстап, еденинен 20 – 25 сантиметр жогары койылған сагының таякшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық койылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап оту.</p> <p><b>Секіру:</b> бір орында тұрып, кос аякпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып кос аякпен секіру, бір орында тұрып, онга, солға бұрылып секіру; аякты бірге, алшак койып, бір аякпен (он және сол аякты алмастыру) секіру, 4-5 сызыктан аттап (сызыктардың аракашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 20-25 сантиметр биіктікten секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қыска секіргішпен секіру.</p> <p><b>Жалини дамытуши жаттыгулар.</b></p> <p><b>Кеудеге ариалған жаттыгулар.</b></p> <p>Екі колды белге койып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір калыпты). Онға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған калыпта екі аяк бірге (алшак), алға еңкейіп, колдың саусактарын аяктың ұшына жеткізіп, заттарды кою және жогары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аякты жогары көтеріп, жогары көтерілген аяктың астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырган калыпта екі аякты жогары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аякты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аякты кезек бұғу</p>

және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, колды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жаткан қалыпта пыктарын, басын, колдарын алға созып көтеру.

#### **Спорттық жаттыгулар.**

**Шанамен сырғанау:** тобешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен тобешікке көтерілу, тобешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

**Шаңғымен жүру:** шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің комегімен шаңғыны киіп, шешу.

#### **Кімбылды ойындар.**

Кімбылды ойындарга қызыгуышылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруды бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Кімбылды ойындарда жетекші рөлді орындауга үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауга баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

#### **Дербес кімбыл белсенділігі.**

Балалардың доптармен, козгалатын ойыншылтармен, құрсаулармен ойындарын колдау, дene шынықтыру құралдарын, спорттық және кімбылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагоген бірге жаттыгуларды орындауға, кімбылды ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, азага түсстін салмакты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза аудада балалардың кімбылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

#### **Салауатты омір салтын қалыптастыру.**

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

#### **Мәдени-гигиеналық дәғдиларды жетілдіру.**

Балаларды ұқыптылықка, тазалыққа, өзінін сыртқы келбетін қадагалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамактанар алдында, дәретханага барғанинан кейін, ластангтан кезде колды өз бетінше сабынмен жууга, тісін тазалауға үйрету. Таракты, кол орамалды пайдалана білуді бекіту.

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

Озіне-өзі қызмет көрсету дәғдиларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің комегімен оларды

тазалау, құргату. Бейнелеу әрекетінен сон күтіларды, кылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

#### **Сауыктыру-шынықтыру шаралары.**

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымыл шүберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактанғанинан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылды құндері шептін, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Кімбылдауга ынгайлы, женіл киіммен желдетілген болмаде дene жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шыныктыру нұсқаулығының 2023 - 2024 оку жылына арналған үйымдастырылған  
іс-әрекеттің перспективи**

**Білім беру үйымы (балабакша ) МҚҚҚ «Айголек» бебеюкаі-балабакшасы»**

**Топ: ересек «Күншуак**

**Балалардың жасы: 4 жастан**

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
кантар	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортпен айналысуға кызыгуышылықты арттыру;</li> <li>- деңе сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті калыптастыру;</li> <li>- негізгі кимыл түрлерін: жұру мен жұғіруді, секіру мен лактыруды, қагып алуды, енбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дагдылары жетілдіру;</li> <li>- деңе шыныктыру жаттыгуларын орындауга кызыгуышылықты ояту, салауатты омір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li> <li>- әртүрлі ұлттық кимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарга кызыгуышылыққа баулу;</li> <li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау. Тепе-тейілдікті сактау: сызыктардың арасымен (аракашыктығы 15 сантиметр) жұру, сызыктардың, арқаның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жұру, колды екі жакқа созып, басқа капшық койып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тектай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жұру; колдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жогары койылған сатының таякшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық койылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</li> <li>Секіру: бір орында тұрып, кос аякпен секіру, 2-3 метр қашыктыққа алға ұмтылып кос аякпен секіру, бір орында тұрып, онға, солға бұрылып секіру; аякты бірге, алшак койып, бір аякпен (он және сол аякты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызыктардың аракашыктығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктікten секіру, орынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қыска секіргішпен секіру.</li> <li>Жалипы дамытушы жаттыгулар.</li> <li>Кеудеге арналған жаттыгулар.</li> <li>Екі колды белге койып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Онға, солға енкею, шалқаю. Тұрган қалыпта екі аяк бірге (алшак), алға еңкейп, колдың саусактарын аяктың ұшына жеткізіп, заттарды кою және жогары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аякты жогары көтеріп, жогары көтерілген аяктың астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырган қалыпта екі аякты жогары көтеру, бұғу және жазу, томен түсіру. Екі аякты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға енкею және артқа шалқаю, екі аякты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, колды созу және осы қалыпта етпетінен</li> </ul>

бүрүліп жату. Етпетінен жатқан калыпта иықтарын, басын, колдарын алға созып котеру.

**Спорттық жаттыгулар.**

**Шанамен сырғанау:** тобешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен тобешікке көтерілу, тобешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен оз бетінше сырғанау.

**Шашымен жүру:** шашымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің комегімен шашының киіп, шешу.

**Кимылды ойындар.**

Кимылды ойындарға қызыгушылықты дамыту. Тынис ойындарды үйымдастыруды бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.

Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, құш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауга үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауга баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

**Дербес кимыл белсенділігі.**

Балалардың доптармен, козгалатын ойыншыктармен, құрсаулармен ойындарын колдау, деңе шынықтыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттыгуларды орындауга, кимылды ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмакты реттеу. Ауарайының жағдайларын ескеріп, таза аудада балалардың кимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

**Салауатты омір салтын калынтастыру.**

Тамактану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрүмендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

**Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру.**

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

**Озіне-озі қызмет көрсете дагдылары.**

Озіне-озі қызмет көрсете дагдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің қомегімен оларды

тазалау, құргату. Бейнелеу әрекетінен сон құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.

**Сауыктыру-шынықтыру шаралары.**

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, эрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы құндері шоптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Кимылдауга ынгайлы, женіл киіммен жедетілген болмеде деңе жаттыгуларын орындау. Тынис алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2023 - 2024 оқу жылшы ариалған үйімдастырылған  
іс-әрекеттің перспективалық жоснары**

Білім беру үйімі (балабакша ) МҚКҚ «Айғолек» бөбеккай-балабакшасы»

Топ: ересек «Күншуак»

Балалардың жасы: 4 жастаң

Жоспардың күрілу кезеңі: акпан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Үйімдастырылған іс-әрекет	Үйімдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
акпан	Дене шынықтыру	<p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортпен айналысуға қызыгушылықты арттыру;</p> <p>- деңе сапаларын: құш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті калыптастыру;</p> <p>- иегізгі кимыл түрлерін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қагып алуды, енбектеу мен өрмелуеді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- деңе шынықтыру жаттығуларын орындауга қызыгушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық кимылды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарга қызыгушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда кауіпсіздікті сактау.</p> <p><b>Тепе-тәндікті сактау:</b> сызықтардың арасымен (аракашықтығы 15 сантиметр) жұру, сызықтардың, арқаның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, боренениң бойымен жұру, колды екі жакка созып, басқа кашық қойып, заттардан аттап оту, бұрылу; қырлы, көлбеу тәктай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жұру; колдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденинен 20 – 25 сантиметр жогары койылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен кашық койылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап оту.</p> <p><b>Кеудеге ариалған жаттығулар.</b></p> <p>Екі колды белге қойып, онга-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты).</p> <p>Онга, солға енкею, шалқаю. Тұрган қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға енкейіп, колдың саусактарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жогары көтеру.</p> <p>Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жогары көтеріп, жогары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p> <p><b>Отырган</b></p> <p>қалыпта екі аяқты жогары көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға енкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, колды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, колдарын алға созып көтеру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қол және иық белдеуіне ариалған жаттығулар.</p> <p>Қолды алға, екі жакка, жогары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, колдарын арқасынан апару: колдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде түсінін қою; колдарын алға-артқа сермеу; колды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусактарды жұму және ашу, колдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденін алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жакка бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p>

	<p><b>Велосипед тебу; екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онга, солға бұрылу.</b>  <b>Жұзу:</b> суга түсу, суда ойнау; суда отырып, аяктарын жогары және томен көтеріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шыгу; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p><b>Кимылды ойындар.</b>          Кимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Тыныс ойындарды үйімдастыруды бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауга үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауга баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Дербес кимыл белсенділігі.</b>          Балалардың доптармен, козгалатын ойыншыктармен, құрсаулармен ойындарын колдау, деңе шынықтыру күралдарын, спорттық және кимылды ойындарға ариалған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауга, кимылды ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, азага түсегін салмақты реттеу. Ауарайының жағдайларын ескеріп, таза аудада балалардың кимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.</p> <p><b>Салауатты омір салтын қалыптастыру.</b>          Тамактану тәртібін сактаудың және көгеністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p> <p><b>Мәдени-ғигешалық дәғдиларды жетілдірі.</b>          Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадагалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамактанар алдында, дәретханага барғаннан кейін, ластаңған кезде колды өз бетінше сабынмен жууга, тісін тазалауга үйрету.</p> <p><b>Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</b>  <p><b>Озіне-озі қызмет корсету дәғдилары.</b>          Озіне-озі қызмет корсету дәғдиларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Німдерді жинау, ілу, ересектің қомегімен оларды тазалау, құргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.</p> <p><b>Сауыктыру-шынықтыру шаралары.</b>          Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяктарды, деңені шаю, эрбір тамактаңғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылдың күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Кимылдауга ыңғайлыш, женіл киіммен желдетілген болмеде деңе жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> </p>
--	---

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

Білім беру ұйымы (балабакша ) МҚҚҚ «Айғолек» бобекөкай-балабакшасы»

Топ: ересек «Күншуак»

Балалардың жасы: 4 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың кимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында кимылдарды</li><li>дұрыс орындау біліктері мен дагдыларын қалыптастыру;</li><li>- дене касиеттерін қалыптастыру: ептілік, козгалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік;</li><li>- түрлі кимыл біліктері мен дагдылары арқылы тәрбиеленушілердің шыгармашылық кабілеттерін дамыту;</li><li>- жұру мен жүгіруде, секіру мен лактыруда, қагып алуда, енбектеу мен ормелеуде негізгі кимыл түрлерін, жеке гигиена дагдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру;</li><li>- дене шыныктыру жаттыгуларын орындауга кызыгушылықты, саламатты омір салтын ұстануга тәрбиелеу,</li><li>- түрлі ұлттық кимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды откізу.</li></ul> <p>2) жүгіру. Қалыпты, аяктың ұшымен, тізені жогары көтеріп; ұсақ және алшак адыммен, сапта бір-бірден және жүппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, каркынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай каркында ұздікесіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қагып алып жүтіру;</p> <p>3) секіру. Бір орында тұрып екі аякпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып онға, солға бұрылып секіру, аякты бірге, алшак қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жогары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру; 20–25 см биіктікten секіру; бір орында тұрып, ұзындыкка 4–6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см);</p>

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

Білім беру ұйымы (балабакша ) МКҚҚ «Айголек» бобекжай-балабакшасы»

Топ: ересек «Күншуак»

Балалардың жасы: 4 жастан.

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

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
сәуір	Дене шынықтыру	<p>- балалардың денесін үлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортпен айналысуга қызыгушылықты арттыру;</p> <p>- деңе сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қагып алуды, енбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дадылары жетілдіру;</p> <p>- деңе шынықтыру жаттыгуларын орындауга қызыгушылықты ояту, салауатты омір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық кимылдарды ойындарга, жарыс сипатындағы ойындарга қызыгушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын колдануда қауіпсіздікті сактау.</p> <p><b>Жүру:</b> өкшемен, аяктың сыртқы қырымен, адымдал, жан-жакқа қосалқы қадаммен (онға және солға), салта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және карқынды озгертіп жүру, кол мен аяқ кимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</b></p> <p><b>Кол және иық белдеуіне ариалған жаттыгулар.</b></p> <p>Колды алға, екі жакқа, жогары көтеру (бір уақытта, кезекпен), тәмен түсіру, колдарын аркасына апару; колдарды тәмен түсіру; белге кою, кеуде тұсына кою; колдарын алға-артқа сермеу; колды иыкка койып, шынтақтарын бұғіп, колдарын айналдыру. Колды алға созып, саусактарды жұму және ашу, колдың білектерін айналдыру. Колды кеуденін алдына кою, желкеге кою, иықтарды түзеп, екі жакқа бұрылу. Жаттыгуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттыгулар.</b></p> <p><b>Велосипед тебу:</b> екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.</p> <p><b>Жүзу:</b> суга тұсу, суда ойнау; суда отырып, аяктарын жогары және тәмен көтеріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шыгу; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p><b>Кимылды ойындар.</b></p> <p>Кимылды ойындарга қызыгушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші рөлді орындауга үрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауга баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрасулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Дербес кимыл белсенділігі.</b></p> <p>Балалардың доптармен, козгалатын ойыншылармен, құрасулармен ойындарын колдау, деңе шынықтыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындарга ариалған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттыгуларды орындауга, кимылды ойындарға катысуга тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескеріп, ағзага түсетін салмакты реттеу. Ауарайның жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың кимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.</p> <p><b>Салауатты омір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>Балаларга адамның деңе сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және</p>

оларды калай қоргауга, күтүгө болатыны туралы түсінік беру.  
Мәдени-ғигеналық дагдыларды жетілдіру.  
Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, озінің сыртқы келбетін қадагалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамактанар алдында, дәретханага барғанинан кейін, ластаңған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууга, тісін тазалауга үйрету.  
Таракты, кол орамалды пайдалана білуді бекіту.  
**Озіне-өзі қызмет корсету дагдылары.**  
Озіне-өзі қызмет корсету дагдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.  
**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**  
Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамактандынан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, күмінің үстімен жалан аяқ жүру. Кимылдауга ынгайлы, жеңіл киіммен жедетілген болмеде дене жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2023 - 2024 оқу жылшына арналған үйымдастырылған  
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабакша ) МКҚҚ «Айголек» бобекжай-балабакшасы»

Топ: ересек «Күншуак»

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың күрылу кезеңі: мамыр айы, 2023-2024 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарга, спортпен айналысуга қызыгушылықты арттыру;</li> <li>- дене сапаларын: құш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</li> <li>- негізгі кимыл түрлерін: жұру мен жүгіруді, секіру мен лактыруды, қагып алуды, еңбектеу мен өрмеледі, жеке мәдени-гигиеналық дәғдилары жетілдіру;</li> <li>- дене шынықтыру жаттыгуларын орындауга қызыгушылықты ояту, салауатты омір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li> <li>- әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызыгушылыққа баулу;</li> <li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сактау.</li> </ul> <p><b>Тепе-тендікті сактау:</b> сызыктардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жұру, сызыктардың, арканның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрненің бойымен жұру, колды екі жакка созып, басқа қапшық койып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жұру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жогары койылған сатының таякшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық койылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттыгулар.</b></p> <p>Екі қолды белге койып, онга-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Онға, солға енкею, шалқаю. Тұрган қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға енкейіп, қолдың саусактарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жогары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аякты жогары көтеріп, жогары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырган қалыпта екі аякты жогары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аякты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға енкею және артқа шалқаю, екі аякты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p><b>Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</b></p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</b></p> <p><b>Кол және иық белдеуіне арналған жаттыгулар.</b></p> <p>Колды алға, екі жакқа, жогары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа койып, шынтақтарын бұғіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусактарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттыгуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттыгулар.</b></p> <p>Велосипед тебу: екі немесе үш доңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.</p> <p><b>Жүзу:</b> суга тұсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жогары және төмен көтеріп</p>

кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шыгу; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

#### **Кимылды ойындар.**

Кимылды ойындарга кызыгушылықты дамыту. Тыныс ойындарды үйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Кимылды ойындарда жетекші ролді орындауга үрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауга баулу. Доптармен, секіргіштермен, кұрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

#### **Дербес кимыл белсенділігі.**

Балалардың доптармен, козгалатын ойыншыктармен, кұрсаулармен ойындарын колдау, деңе шынықтыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындарга ариалған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауга, кимылды ойындарга катысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түсетін салмакты реттеу. Ауарайның жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың кимылдарды орындауды үшін жағдайлар жасау.

#### **Салауатты омір салтын қалыптастыру.**

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

#### **Мәдени-ғигеналық дагдыларды жетілдіру.**

Балаларды ұқыптылықка, тазалыққа, өзінін сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамактанар алдында, дәретханага барғаннан кейін, ластанған кезде колды өз бетінше сабынмен жууга, тісін тазалауга үрету. Таракты, кол орамалды пайдалана білуді бекіту.

#### **Ойн-озі қызмет корсету дагдылары.**

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

#### **Сауыктыру-шынықтыру шаралары.**

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сұртіну, аяктарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шоптің, құмның үстімен жалан аяқ жүру. Кимылдауға ынгайлы, жеңіл киіммен жедетілген бөлмеде деңе жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.