

Бекітемін :
МКҚК «Айголек»
бебекжай-балабақшасының
менгерушісі :
Кужакова М.С.
«31» 08



Тексерілді:
МКҚК «Айголек»
бебекжай-балабақшасының
әдіскері:
Иралимова Б.К.
«31» 08.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының
2022-2023 оқу жылына
арналған «Күншуак»
ортаңғы тобының
перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нұсқаушысы : Канатбаев Т.Б.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған үйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабакша) МҚҚҚ «Айгөлек» бебекжай-балабакшасы»

Топ: ортаңғы «Күншуак»

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2022 - 2023 оқу жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қырғүйек	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттыгуларын орындауга кызыгушылыктарын ояту;- негізгі кимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, енбектеу мен өрмеледі орындаудың карапайым дагдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру;- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттыгуларына кызыгушылыққа баулу;- деңсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шашандықты дамыту;- құрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара оң қарымкательас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікте камтамасыз ету. <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жогары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тұра, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындаі отырып жүру; кол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жакқа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</p> <p>Кол және иық белдеуіне арналған жаттыгулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- колды жогары, алға, жан-жакқа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);- заттарды бір колынан екінші колына салу, алдына, артқа апару, басынан жогары көтеру;- колдарын алдына немесе басынан жогары, артына апарып шапалақтау;- колды алға, жан-жакқа созу, алакандарын жогары карау, колды көтеру, түсіру, саусактарды қозгалту, кол саусактарын жұму және ашу. <p>Дербес кимыл белсенділігі.</p> <p>Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелеву, енбектеу дагдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу.</p> <p>Спорттық жаттыгулар.</p>

		<p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга тұсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p> <p>Мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дагдыларды сактау қажеттігін білу. Тамактанар алдында колды жуу, танертең және кешке тісті тазалау дагдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзін-өзі қызмет корсету дагдылары. Өзін-өзі қызмет корсетуге деген ұмытысын колдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауга, ұқыптылықка, киімдері олқылыктарды байқауга, оларды ересектің комегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен колдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дагдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (көз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадагы ролі және оларды қалай коргауга, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынга тықпау).</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 шұкаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған үйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі (балабақша)МКҚҚ «Айголек» бобекжай-балабақшасы»

Топ: ортаңғы «Күншуак»

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың күрылу кезеңі: казан айы, 2022- 2023 оқу жылы.

Aйы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Казан	Дене шынықтыру	<p>- дене жаттыгуларын орындауга қызыгушылыктарын ояту;</p> <p>- негізгі кимыл түрлері: жұру, жүгіру, секіру, лактыру мен кагып алу, енбектеу мен өрмелдеуді орындаудың қарапайым дагдыларын жетілдіру;</p> <p>- мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру;</p> <p>- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттыгуларына қызыгушылыққа баулу;</p> <p>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шашаңдықты дамыту;</p> <p>- күрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он карымқатынас жасауга баулу;</p> <p>- спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Жұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жогары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жұру; әртүрлі бағытта: тұра, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындаі отырып жұру: кол ұстасып, арқаннан ұстап, токтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жұру, еденге койылған заттардан аттап жұру, жан-жакқа бағу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттыгулар:</p> <p>- колды жогары, алға, жан-жакқа котеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>- заттарды бір колынан екінші колына салу, алдына, артқа апару, басынан жогары котеру;</p> <p>- колдарын алдына немесе басынан жогары, артына апарып шапалактау;</p> <p>- колды алға, жан-жакқа созу, алакандарын жогары карату, колды котеру, түсіру, саусактарды қозғалту, кол саусактарын жұму және ашу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелдеу, енбектеу дагдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу.</p> <p>Спорттық жаттыгулар.</p> <p>Велосипед тебу. Ұш дөңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру.</p>

Күнделікті омірде гигиеналық дагдыларды сактау жәнеттігін білу.
Тамақтанар алдында колды жуу, танертең және кешке тісті
тазалау дагдыларын қалыптастыру.

Ойне-озі қызмет корсету дагдылары.
Ойне-озі қызмет корсетуге деген ұмтылысын колдау: белгілі
реттілікпен кінүге және шешінүге, тісті тазалауга, ұқыптылыққа,
кіміндегі олқылықтарды байкауга, оларды ересектің комегімен
немесе өз бетінше реттеуге, ас ішү күралдарын орнымен
колдануға баулу.

Салауатты омір салты дагдыларын қалыптастыру.
Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (коз, құлак, мұрын, ауыз)
үйрету, олардың ағзадагы ролі және оларды қалай коргауга, күтүге
болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынға
тыклау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту;
ауырмауга, денсаулықты сактауга ынталандыру, «салауатты омір
салты» және оны үстану туралы алғашки түсініктер беру.

Адамның денсаулығына пайдалы (когоністер, жемістер, сұт
онімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті
газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.
Дене белсенділігі (танертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық
және кимылды ойындар) мен үйкynың пайдасы туралы түсінік
қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын
жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы
ересектерге айту, науқастаңған кезде дәрігерге каралып, емделу
жәнеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шарапары.
Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере
отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып,
шынықтыру шарапарының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-
жайда женіл кіммен жүргүре үйрету. Күн тәртібіне сәйкес
олардың таза ауада болу ұзактығын қамтамасыз ету. Серуенде
кимылды ойындар мен дене жаттығуларына катысуга
қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шарапарын жүргізуде
балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді
жүзеге асыру. Шынықтыру шарапарын жүргізу, жаттығулар мен
массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза
ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің комегімен шынықтыру
тәсілдерін орындау дагдыларын қалыптастыру. Тыныс алу
жаттығуларын жасау.

**Дене шыныктыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оку жылына арналған үйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

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

Топ: ортанғы «Күншуак»

Балалардың жасы: 3 жастаң

Жоспардың күрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттыгуларын орындауга қызыгушылықтарын ояту;- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен кагып алу, еңбектеу мен өрмеледі орындаудың қарапайым дагдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру;- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттыгуларына қызыгушылықка баулу;- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;- құрдастарымен қымылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он карымқатынас жасауға баулу;- спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті камтамасыз ету. <p>Тепе-тендікті сақтау. Тепе-тендікті сактай отырып, бір қырымен косалкы қадаммен көлбесу тактай (20-30 сантиметр), аркан бойымен жүру, тұра жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр кашықтықта орналаскан тактайшалардың, қырлы тактайдың бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытуши жаттыгулар.</p> <p>Кол және иық белдеуіне арналған жаттыгулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- колды жоғары, алға, жан-жакқа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);- заттарды бір колынан екінші колына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалактау;- колды алға, жан-жакқа созу, алакандарын жоғары қарату, колды көтеру, түсіру, саусактарды қозгалту, кол саусактарын жұму және ашу. <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шыгармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелу, еңбектеу дагдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауга баулу.</p> <p>Спорттық жаттыгулар.</p> <p>Велосипед тебу. Ұш дөңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Жұзу және гидроаэробика элементтері. Суга тұсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жұзуді үйрету (тисті жағдайлар болған кезде).</p> <p>Мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру, тамактану, жуыну кезінде қарапайым мінезд-құлық дагдыларын қалыптастыру.</p>

Өзіне-өзі қызмет көрсету дәғдилары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетеүге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты омір салты дәғдиларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (көз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадагы ролі және оларды қалай коргауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсак заттарды құлакка, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сактауга ынталандыру, «салауатты омір салты» және оны ұстану туралы алғашкы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (когөністер, жемістер, сұт енімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, 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 жаттыгулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айтту, науқастанған кезде дәрігерге каралып, емделу кажеттігін 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 үзактығын камтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дene жаттыгуларына катысуға кызыгуышылды арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттыгулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың қунделікті таза ауада болуын камтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дәғдиларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттыгуларын жасау.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2022 - 2023 оқу жылына ариалған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабакша) МҚҚҚ «Айголек» бебекжай-балабакшасы»

Топ: ортаңғы «Күншуак»

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың күрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;– мәдени-гигиеналық дагдыларын қалыптастыру;– саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру;– денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шашандық, үлесімділікті дамыту;– жүрү, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, енбектеу мен өрмеледің негізгі кимыл түрлеріндегі карапайым дагдыларды орындауды қалыптастыру;– бірлескен кимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. <p>6) тепе-тендікті сақтау. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта ориаласкан тақтай бойымен, еңіс такта бойымен (20-30 см) жүру дагдыларын қалыптастыру;</p> <p>7) сапқа қайта тұру. Сапқа бір-бірден, шенберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дагдыларын 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 дагдыларын қалыптастыру;3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дагдыларын қалыптастыру;4) жүзуғе дайындық. Суга тұсу, судан шыгу, суда ойнау дагдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. <p>Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>

**Дене шынықтыру иұсқаушысының 2022 - 2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

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

Топ: ортанғы «Күншуак»

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың күрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оку жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
қаңтар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;– мәдени-гигиеналық дагдыларын қалыптастыру;– саламатты өмір салты туралы бастапқы түсінктерді қалыптастыру;– денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шашшандық, үйлесімділікті дамыту;– жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен қагып алу, енбектеу мен өрмелевудің негізгі қимыл түрлеріндегі карапайым дагдыларды орындауды қалыптастыру;– бірлескен қымылды ойндарға, өзара қарым-катастың жағымды ережелеріне баулу. <p>6) тепе-тендікті сақтау. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см кашыктықта орналасқан тақтай бойымен, еніс такта бойымен (20-30 см) жүру дагдыларын қалыптастыру;</p> <p>7) сапқа кайта тұру. Сапқа бір-бірден, шенберге шағын топтармен және барлық топпен кайта тұру дагдыларын 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 дагдыларын қалыптастыру;3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дагдыларын қалыптастыру;4) жүзуге дайындық. Суга тұсу, судан шыгу, суда ойнау дагдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

**Дене шынықтыру итсекаушысының 2022 - 2023 оку жылына арналған үйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі (балабақша) МҚҚҚ «Айголек» бобекжай-балабақшасы»

Топ: ортаңғы «Күншуак»

Балалардың жасы: 3 жастаң

Жоспардың күрілу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ақпан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттығуларын орындауга қызыгуышылдықтарын ояту;- негізгі кимыл түрлері: жұру, жүгіру, секіру, лактыру мен қағып алу, енбектеу мен өрмелевуді орындаудың қарапайым дагдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру;- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызыгуышылдық баулу;- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шашаныңдықты дамыту;- құрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он қарымқатынас жасауга баулу;- спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Тепе-тендікті сақтау. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбей тақтай (20-30 сантиметр), аркан бойымен жұру, тұра жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр кашықтықта орналаскан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- колды жогары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жогары көтеру;- қолдарын алдына немесе басынан жогары, артына апарып шапалактау;- колды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жогары карау, колды көтеру, түсіру, саусактарды қозгалту, кол саусактарын жұму және ашу. <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шыгармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелеву, енбектеу дагдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Велосипед тебу. Үш донгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p> <p>Мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру, тамактану, жуыну кезінде қарапайым мінезд-құлық дагдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет корсету дагдылары.</p>

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылышын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауга, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байкауға, 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 ағзадагы ролі және оларды қалай коргауга, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынга тықпау). Денсаулықтың құндыштық туралы түсінікті дамыту; ауырмауга, денсаулықты сактауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (когоністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, 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 жаттыгулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастаңған кезде дәрігерге қаралып, 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 журуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу үзактығын қамтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттыгуларына катысуга қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттыгулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың құнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дагдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттыгуларын жасау.

**Дене шыныктыру иұсқаушысының 2022 - 2023 оку жылына арналған үйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйимы (балабакша)МКҚҚ «Айгөлек» бебекжай-балабакшасы»

Топ: ортанғы «Күншуак»

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың күрылу кезеңі: наурыз айы, 2022- 2023 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none">- дене жаттыгуларын орындауга қызығушылыктарын ояту;- негізгі кимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен кагып алу, енбектеу мен өрмеледі орындаудың карапайым дағдыларын жетілдіру;- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;- кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттыгуларына қызығушылық баулу;- денсаулыкты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;- құрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он карымқатынас жасауга баулу;- спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті камтамасыз ету. <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жогары көтеріп, салта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртурлі бағытта: тұра, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындаі отырып жүру; кол ұстасып, арканнан ұстап, токтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге койылған заттардан аттап жүру, жанжакка баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</p> <p>Кол және иық белдеуіне арналған жаттыгулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- колды жогары, алға, жан-жакка көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жогары көтеру;- қолдарын алдына немесе басынан жогары, артына апарып шапалактау;- қолды алға, жан-жакка созу, алакандарын жогары карау, колды көтеру, түсіру, саусактарды қозғалту, кол саусактарын жұму және ашу. <p>Дербес кимыл белсенділігі.</p> <p>Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмеледі, енбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу.</p> <p>Спорттық жаттыгулар.</p> <p>Велосипед тебу. Ұш дәнгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга тұсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Күнделікті омірде гигиеналық дағдыларды сактау қажеттігін білу. Тамактанар алдында қолды жуу, танертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Әзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Әзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын колдау: белгілі реттілікпен</p>

кинуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, 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 ролі және оларды қалай коргауга, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакқа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауга, денсаулықты сақтауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сұт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертенгі 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 каралып, емделу кажеттігін 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 жеңіл киіммен жүргүре үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу үзактығын қамтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттығуларына катысуға кызыгуышылдықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың қунделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дагдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

**Дене шыныктыру иңекаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

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

Топ: ортаңғы «Күншуак»

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың күрылу кезеңі: сәуір айы, 2022 - 2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
сәуір	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"> - дene жаттығуларын орындауга қызығушылықтарын ояту; - негізгі кимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лактыру мен қагып алу, енбектеу мен өрмеледі орындаудың карапайым дагдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру; - кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дene жаттығуларына қызығушылықка баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дene сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он қарымкательас жасауга баулу; - спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтын ұшымен, тізені жогары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тұра, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындаі отырып жүру: кол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге койылған заттардан аттап жүру, жан-жакқа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - колды жогары, алға, жан-жакқа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жогары көтеру; - колдарын алдына немесе басынан жогары, артына апарып шапалактау; - колды алға, жан-жакқа созу, алакандарын жогары карау, колды көтеру, түсіру, саусактарды козгалту, кол саусактарын жұму және ашу. <p>Дербес кимыл белсенділігі.</p> <p>Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шыгармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмеледі, енбектеу дагдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онга және солға бұрылып тебу.</p> <p>Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга түсу,</p>

жүгіру, ойнау, суда билеу. Жұзуді үйрету (тиєсті жағдайлар болған кезде).
Мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру.
Күнделікті омірде гигиеналық дагдыларды сактау қажеттігін білу. Тамактанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дагдыларын қалыптастыру.

Өзіне-озі қызмет корсету дагдылары.
Өзіне-озі қызмет корсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауга, ұқынтылықка, кіміндегі олқылықтарды байқауга, оларды ересектің комегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішү құралдарын орынмен қолдануга баулу.

Салауатты омір салты дагдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуга және атауга (коз, құлак, мұрыны, ауыз) үйрету, олардың ағзадагы ролі және оларды қалай коргауга, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлакка, мұрынга тыкпау).

Сауыктыру-шыныктыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: аяя, күн, суды пайдалана отырып, шыныктыру шараларының кешенін жүзеге асыру.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оку жылына арналған үйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабақша) МҚҚҚ «Айғөлек» бебекшай-балабақшасы»

Топ: ортанғы «Күншуақ»

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың күрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> - дене жаттығуларын орындауга қызыгуышылыктарын ояту; - негізгі кимыл түрлері: жұру, жүгіру, секіру, лактыру мен қагып алу, еңбектеу мен өрмелейді орындаудың қарапайым дагдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру; - кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызыгуышылықка баулу; - денсаулықты ныгайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шашаңдықты дамыту; - құрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауга, өзара он қарымқатынас жасауга баулу; - спорттық жабдықтарды колдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Тепе-теңдікті сактау. Тепе-теңдікті сактай отырып, бір қырымен косалкы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), аркан бойымен жұру, тұра жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр кашыктықта орналаскан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жұру.</p> <p>Жалпы дамытуши жаттығулар.</p> <p>Кол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - қолды жоғары, алға, жан-жакқа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа 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, кол саусактарын жұму және ашу. <p>Дербес кимыл белсенділігі.</p> <p>Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шыгармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауга ынталандыру. Өрмелей, еңбектеу дагдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Велосипед тебу. Ұш дөнгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p> <p>Мәдени-гигиеналық дагдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру, тамактану, жуыну кезінде</p>

карапайым мінез-құлық дагдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дагдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылышын колдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауга, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылыктарды байқауга, оларды ересектің комегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу қуралдарын орнымен колдануға баулу.

Салауатты өмір салты дагдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауга (көз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадагы ролі және оларды қалай коргауға, күтүге болатыны туралы түсінік беру (ұсак заттарды құлакқа, мұрынга тыкпау).

Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауга, денсаулықты сақтауга ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашкы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйкynың пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен азда жүйесін ныгайтатын жаттыгулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, наукастанган кезде дәрігерге каралып, емделу кажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, құн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда женіл киіммен жүргүре үйрету. Құн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзактығын қамтамасыз ету. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттыгуларына катысуга

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

Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттыгулар мен массаж жасау. Құн тәртібіне сәйкес балалардың құнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің комегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дагдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттыгуларын жасау.