



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

«Гүлдер» ересек тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Алимбекова З

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2024 –2024 оқу жылына арналған
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің перепективалық жоспары

Қыркүйек айы 2023жыл ересек топ

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> оқиымен, аяқтың сыртқы қабыршасымен, алдымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қаламмен (оң және солға), еште бір-бірінен жүру <i>Теле-теңдікті сақтау:</i> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арканның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру <i>Жүгіру:</i> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, алдымен жүгіру, сапта бір-бірінен, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; <i>Ербөкпеу, өрмелеу:</i> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, қолбеу тактай бойымен төрт тағандап еңбектеу; <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; <i>Лақтыру, домалату, қағыпалу:</i> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Ырғақтық жаттығулар. Танас, бұрып үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау Жалпы дамытушы жаттығулар: <i>Қол және шық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i> Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жалдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта

екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлен отырып, допты өзінен айналыра домалату.

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және түру. Екі аяқты кезекпен ана қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдау. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру.

Спорттық жаттығулар:

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

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Танымал ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі:

Ауа райының жағдайына сәйкес отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгінен жемістердің, дәрумендердің аламағасына пайдасы туралы түсінік беру.

Дене белсенділігі (танертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өзбетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қолорамаңды пайдалана білулі бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтану болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен сон құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалмақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен Жалаң аяқжуру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру <i>Тене-тердікті сақтау:</i> қолды екі жаққа созып, басқа қаншық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу <i>Жүгіру:</i> сапта бір-бірімен, шеңбер бойымен, «жыланыш», шашырап жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> еттістімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; <i>Секіру:</i> аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру <i>Лақтыру, домалату, қағыну:</i> заттарды қаншыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен қолденең қойылған нысанға (2–2,5 метр қаншықтықтан), 1,5 метр қаншықтыққа тігінен қойылған (нысанға ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанға лақтыру; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Екеуден, үшеуден бірінші артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау Жалпы дамытушы жаттығулар: <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналыту. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналыту. <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i> Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. <i>Аяққа арналған жаттығулар.</i> Аяқтың ұшын созу, оқиені айналыту. Аяқтың бақайлары мен жіпті жинау, құм салынған қаншықтарды оқиелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Оқиелермен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, еңгілік) дамыту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

Дербес қимыл белсенділігі:

Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағандай әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өзбетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтаным болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнесу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен Жалаң аяқ жүру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; <i>Жүгіру:</i> 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; <i>Секіру:</i> 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 20-25 сантиметр биіктіктен секіру <i>Лақтыру, домалату, қағыналу:</i> допты бір-біріне төменнен және бастанасыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау Жалпы дамытушы жаттығулар: <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолын аза тұстап, шалқағынан жатып, колды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, колдарын алға созып көтеру.

Аяққа арналған жаттығулар.

Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу. Спорт залда

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық-зорбайлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну.

Дербес қимыл белсенділігі:

Балалардың донғар мен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде колды өзбетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Таракты, колорамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық,шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жиыну, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Шынықтырудың барлық түрлерін, жашы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен Жалаңаяқ жүру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, кол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. <i>Теле-теңдікті сақтау:</i> қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген дөңгелектерден бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен аттап оту. <i>Жүгіру:</i> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, алымдап жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. <i>Ербектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық қабырғаға жоғары-томен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап оту. <i>Пақтыру, домалату, қағыналу:</i> дөңгі жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Ексуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таным, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау Жалпы дамытушы жаттығулар: <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен); төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналындыру. <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i> Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, дөңгі өзін айналыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. <i>Аяққа арналған жаттығулар.</i>

Аяқтың ұшына көтерілу және түру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшына қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі колды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.

Спорттық жаттығулар:

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанау; шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мүз жолмен өзбетінше сырғанау.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таным ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тиеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дербес қимыл белсенділігі:

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өзбетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.

Тарақты, колорамаалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанатын болғаннан кейін ауызды шаяу.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауылды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен Жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен жекдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектенке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектенке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде

2023 – 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Келешек» санаторлық бөбекжай-бақшасы КММ

Топ: «Гүлдер» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

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

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарының өзгерте отырып, әртүрлі қарқынды секіргіштен аттап жүру; <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; <i>Жүгіру:</i> шашырап, жүлпеп, қатармен бір-бірінен, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; <i>Еңбектеу, ормелеу:</i> бірнеше заттардан еңбектесіп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіннен секірте отырып, гимнастикалық қабырғамен ормелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып ормелеу <i>Секіру:</i> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); <i>Лақтыру, қағыналу, домалату:</i> допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта алдымен жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек-кез жоғары-артқа көтеру. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Алға еңкейіп, алақаныңмен еңгетінгізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу

Қолды жүзіні жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта кіші қолың жерге қойып, жүру (бір бала екінің баланы аяғынан ұстайды).

Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жағтығуларды орындау

Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру

Спорттық жағтығулар:

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбеніктен бір-бірімен сырғанауды мейгерту.

Спорттық ойындар:

Бадминтон. Волейбол ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып

Лақтыруды үйрету.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындармен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Науқасқа күтім жасаудағы балаларың қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқас тарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асханалардағы ережелерді оқыта отырып, жеке гигиеналық ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту; дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау,

тамақтанғаннан кейін ауызды далаю, қолорамалды пайдалану, белгісіз инфекциямен күресу. Осы шараларды жүргізудің әрқайсысына жеке гигиеналық шараларды пайдаланудың қажеттілігін түсінудің қажеттілігін түсіндіру.

Гигиеналық шараларды жүргізу де балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызығарлық ережелерді оқытуға жасаудағы балаларың жетілдіру.

Шамасы келетіннен бейне тапсырмаларын, асханалардағы ережелерді оқыта отырып, түрлі балалар ережелеріне қажетті құралдарды айындауға баулу. Қоғамдық орындардағы гигиеналық ережелерін сақтаудағы балаларың қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары

Таңертеңгі жағтығуды орындауға қызығушылықты дуду, денеліктің қалыптастыру және оқшелердің ығайту.

кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;

Иштің бұлиық ептеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-брет);

Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау

Аяққа арналған жаттығулар: колды тізеге қойып отырып-тұру

Спорттық жаттығулар:

Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанауды. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналууды үйрету.

Спорттық ойындар:

Баскетбол элементтерін үйрету. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындармен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сырғанауға жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктері мен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсінуді жетілдіру.

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

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары

Таңертеңгі

Жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> әр қадам сайын допты алдынан немесе артнан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; <i>Жүгіру:</i> кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> доптыбасы мен итеріп, төрт тағандап еңбектеу (арақашықтығы 3–4 метр); <i>Секіру:</i> бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықты 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықтылақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сап қайта тұру:</i> бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүруді. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді пысықтау. Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарының қолданудағы ережелерін жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау,

тамақтанғаннан кейін ауызды шаяу, қолорамалды пайдалану, белге дейін қысқылтатып алу. Осы шаралар арқылы жүргізудің және жеке гигиена заңдарын пайдаланудың қажеттілігін түсінуді жетілдіру.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-

өзі қызмет көрсету және киімінің күтім жасаудағы ережелерін жетілдіру.

Шамасы келетін бекем тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтаудағы ережелерін қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары

Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.