

Келісілген  
Сәтбаев қаласының «Күншуақ»  
бөбекжайы»КМҚК  
әдіскері  
Муздрапова А.А.



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған әс-әрекеттің перспективалық  
жоспары  
Ересек "Балапан" тобы  
Қыркүйек айы 2023жыл

| Ұйымдастырылған<br>іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру               | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/>Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, Басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; қадаммен жүгіру, сапта бір-бірден, түрлі бағытта жүгіру.<br/>Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 2-3м қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру;<br/>Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.<br/>Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5м қашықтықта), допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтықтан). 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, тақтайда, орындықта көлденеңіне еңбектеу.<br/>Сызықтар арасымен (15см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру.<br/>Қатарға бір-бірден сапқа тұру.</p> <p><b>Ырғақтық қимылдар.</b><br/>Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p><b>Қимылды ойындар:</b><br/>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b><br/>         Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b><br/>         Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанықшы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b><br/>         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, қылқаламды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту.</p> <p><b>Салықтыру-шынықтыру шаралары.</b><br/>         Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; әрбір тамақтарғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Қимылдарға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Қазан айы 2023жыл

| Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/>           Аяқтың сыртқы қырымен жүру;<br/>           Тізенң жоғары көтеріп жүргізу;<br/>           10м дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу;<br/>           2-3м қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру;<br/>           Заттардың арасымен құрсауды бір-біріне домалату;<br/>           Арқанның бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;<br/>           Бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p> <p><b>Ырғақтық қимылдар.</b><br/>           Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Қимылды ойындар:</b><br/>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық,дербестік танытуға баулу.Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық,күш,шыдамдылық,икемділік,ептілік) дамыту.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b><br/>Балаларға адамның дене және сезім мүшелері,олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға болатыны туралы түсінік беру.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b><br/>Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру.Ауа райының жағдайын ескере отырып,балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту,ойындар ойнату.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b><br/>Балаларды ұқыптылыққа,тазалыққа,өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында,дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.Тарақты,қол орамалды пайдалана білуді бекіту.Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау,асхана құралдарын (қасық,шанықшы),майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b><br/>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,қылқаламды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту .</p> <p><b>Салықтыру-шынықтыру шаралары.</b><br/>Шынықтырудың барлық түрлерін,жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу;әрбір тамақтарғаннан кейін ауызды шаю.Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру.Қимылдарға ыңғайлы,жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Қараша айы 2023жыл

| Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/>Адымдап жүру<br/>Адымдап жүгіру<br/>Етпетімен жатып,гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып,алға қарай еңбектеу;<br/>Бір орында тұрып,оңға,солға бұрылып секіру;</p> |

Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5м кем емес).  
Тақтайдың бойымен тепе-теңдікті сақтап бойымен жүру

Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.

### **Ырғақтық қимылдар.**

Таныс,бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.

### **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-зор байлық" сөзінің мәнін түсіну,өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін,тістерді тазалаудың пайдасын,суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну.

### **Дербес қимыл белсенділігі:**

Балалардың доптармен,қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау,дене шынықтыру 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 өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты,қол орамалды пайдалана білуді бекіту.Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау,асхана құралдарын (қасық,шанықшы),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 жинау,ілу,ересектің көмегімен оларды тазалау,құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды,қылқаламды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту .

### **Салықтыру-шынықтыру шаралары.**

Шынықтырудың барлық түрлерін,жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу;әрбір тамақтарғаннан кейін ауызды шаю.Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру.Қимылдарға ыңғайлы,жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

| Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқарсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру<br/> Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу<br/> Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу,<br/> Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.<br/> Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5м қашықтықтан) лақтыру<br/> Гимнастикалық скамейканың бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.</p> <p><b>Ырғақтық қимылдар.</b><br/> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p><b>Қимылды ойындар:</b><br/> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b><br/> "Денсаулық-зор байлық" сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b><br/> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>арналған атрибуттарды пайдалануға ынталанлыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Балаларды ұқыптылыққа,тазалыққа,өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.</p> <p>Тамақтанар алдында,дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты,қол орамалды пайдалана білуді бекіту.Тамақтану әдебін сақтау.</p> <p>Тамақты асықпай шайнау,асхана құралдарын (қасық,шанықшы),майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p>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,қылқаламды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту .</p> <p><b>Салықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Шынықтырудың барлық түрлерін,жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу;әрбір тамақтарғаннан кейін ауызды шаю.Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру.Қимылдарға ыңғайлы,жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Қаңтар айы 2024жыл

| Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қолды алға,екі жаққа көтеру (бір уақытта,кезекпен), төмен түсіру,қолдарын арқасына апару:қолдары төмен түсіру;белге қою, кеуде тұсына қою;қолдарын алға-артқа сермеу;Тізерлеп тұрып,алға еңкею және артқа шалқаю,екі аяқты кезек бүгу және жазу,көтеру және түсіну.Қолына зат ұстап,шалқасынан жатып,қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p>Сапта бір-бірден жүру</p> <p>"жыланша",шашырап жүгіру;</p> <p>50см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу;</p> <p>4-5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру,</p> <p>1,5м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға лақтыру;</p> <p>Бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру бағыт бойынша түзелу.</p> <p><b>Ырғақтық қимылдар.</b></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Таныс,бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/>Шаңғымен жүру;шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп,шешу.</p> <p><b>Қимылды ойындар:</b><br/>Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.<br/>Доптармен,секіргіштермен,құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b><br/>Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу,шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b><br/>Балалардың доптармен,қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау,дене шынықтыру құралдарын,спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b><br/>Балаларды ұқыптылыққа,тазалыққа,өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.<br/>Тамақтанар алдында,дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.Тарақты,қол орамалды пайдалана білуді бекіту.Тамақтану әдебін сақтау.<br/>Тамақты асықпай шайнау,асхана құралдарын (қасық,шанықшы),майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b><br/>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,қылқаламды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту .</p> <p><b>Салықтыру-шынықтыру шаралары.</b><br/>Шынықтырудың барлық түрлерін,жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу;әрбір тамақтарғаннан кейін ауызды шаю.Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру.Қимылдарға ыңғайлы,жеңіл киіммен желдетілген бқлмеде дене жаттығуларын орындау.Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> Қолдарын алға-артқа сермеу;қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп,қолдарын айналдыру.Қолды алға созып,саусақтарды жұму және ашу.Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын,басын,қолдарын алға созып көтеру.Қатарынан 4-5рет жартылай отыру.Екі қолды белге қойып,екі жаққа созып,отыру.Тізені бүгу,алға созу,қайтадан бүгу және түсіну.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> Жүруді жүгірумен алмастырып жүру<br/> Түрлі тапсырмаларды орындай отырып;шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу<br/> Құрсаудан өту<br/> 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50см) секіру.<br/> Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5м қашықтықта),қағып алу;<br/> Қолды екі жаққа созып,басқа қапшық қойып,заттардан аттап өту,бұрылу,оңға,солға бұрылу.</p> <p><b>Ырғақтық қимылдар.</b><br/> Таныс,бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Шанамен сырғанау:төбешіктен сырғанау;бір-бірін сырғанату,шанамен төбешікке көтерілу,төбешіктен түскенде тежеу.Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p><b>Қимылды ойындар:</b><br/> Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.<br/> Доптармен,секіргіштермен,құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b><br/> Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу,шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b><br/> Балалардың педагогпен бірге жаттығуларды орындауға,қимылды ойындарға қатысуға тарту.<br/> Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескерек отырып,ағзаға түсетіп салмақты реттеу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b><br/> Балаларды ұқыптылыққа,тазалыққа,өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.<br/> Тамақтанар алдында,дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.Тарақты,қол орамалды</p> |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанықшы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b><br/> 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, қылқаламды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту.</p> <p><b>Салықтыру-шынықтыру шаралары.</b><br/> Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; әрбір тамақтарғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Қимылдарға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Наурыз айы 2024 жылы

| Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолды білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға, еңкею, шалқаю. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқарсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> Жүруді секірумен алмастырып жүру<br/> Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, жетекшіні ауыстырып жүгіру гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, 20-25 см биіктіктен секіру.<br/> Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан);<br/> Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру;<br/> Орнында айналу;</p> <p><b>Ырғақтық қимылдар.</b><br/> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Қимылды ойындар:</b><br/> Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.<br/> Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b><br/> Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b><br/> Балалардың педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.<br/> Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескерек отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b><br/> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.<br/> Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау.<br/> Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанықшы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b><br/> 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, қылқаламды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту.</p> <p><b>Салықтыру-шынықтыру шаралары.</b><br/> Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; әрбір тамақтарғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Сәуір айы 2024 жылы

| Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> 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. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан</p> |

затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.

**Негізгі қимылдар:**

Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру

1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру

Бөренеден аттап өту

Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру.

Допты жоғары лақтыру

Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20-25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту.

Араларын алшақ ұстау және жағын түру.

**Ырғақтық қимылдар.**

Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.

**Спорттық жаттығулар:**

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

**Қимылды ойындар:**

Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.

Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.

**Дербес қимыл белсенділігі:**

Балалардың педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.

Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескерек отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.

Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау.

Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанықшы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаюды дамыту.

**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>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,қылқаламды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту.</p> <p><b>Салықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Шынықтырудың барлық түрлерін,жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу;әрбір тамақтарғаннан кейін ауызды шаю.Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру.Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Мамыр айы 2024жылы

| Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қолды кеуденің алдына қою,желкеге қою,иықтарды түзеп,екі жаққа бұрылу.Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру,бүгу және жазу,төмен түсіру.Екі аяқты айқастырып,отыру және тұру.Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқарсақ заттарды іліп алып,басқа орынға ауыстыру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p>Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру</p> <p>Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50м жүгіру гимнастикалық скамейкадан аттап өту орыннан ұзындыққа (шамамен 70см) секіру.</p> <p>Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4рет)</p> <p>Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) атта өту.</p> <p>Оңға,солға бұрылу орнында айналу.</p> <p><b>Ырғақтық қимылдар.</b></p> <p>Таныс,бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b></p> <p>Велосипед тебу:екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу;оңға,солға бұрылу.</p> <p><b>Қимылды ойындар:</b></p> <p>Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p>Доптармен,секіргіштермен,құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен</p> |

жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсініктерін жетілдіру.

**Дербес қимыл белсенділігі:**

Балалардың педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.

Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескерек отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.

Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау.

Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанықшы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаюды пысықтау.

**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, қылқаламды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту.

**Салықтыру-шынықтыру шаралары.**

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