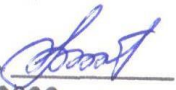
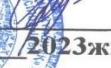


Келісілген
Сәтбаев қаласының «Күншуақ»
бөбекжайы» КМҚК
әдіскері
Муздрапова А.А. 
«___» _____ 2023 жыл

Бекітілген
Сәтбаев қаласының «Күншуақ»
бөбекжайы» КМҚК
директоры
Грехова С.Е. 
«___» _____ 2023 жыл


Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Күншуақ» бөбекжайы» КМҚК
Топ/сынып : ортаңғы түрлі жастағы « Біз көңілді балалар» тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы, 4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	3 жастағы балалар Жалпы дамытушы жаттығулар. Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру, бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру, қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаштәрізді дөгелету, отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу, түргеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу, екі аяғымен секіру. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Екі аяқтың басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3м қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Бір-бірден 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты

		алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6м арақашықтықта, "жыланша еңбектеу" Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір- бірінен 10см қашықтықта орналасқантақтай бойымен жүру. Сапта бір-бірден тұру. Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Күнделікті өмірге гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру; ас қасық пен шай қасықты, шанышқы, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген: сапта бір-бірден, бірінің ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімдегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велтсипед тебу дағдыларын қалыптастыру. Салықтыру-шынықтыру шаралары. Тыныс алу жаттығуларын жетілдіру. 4 жастағы балалар <u>Негізгі қимылдар.</u> Жүру: сапта бір-бірден жүру, өкшемен жүру, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың бойымен жүру, қолды екі жаққа созып жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. Жүгіру: сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүгіру,
--	--	--

		шеңбер бойымен жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу, етпетімен жатып алға қарай еңбектеу, гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Секіру: бір орында тұрып секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды домалату, заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), допты бір-біріне төменнен лақтыру (1,5 метр қашықтықта) қағып алу. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Дербес қимыл белсеңділігі. Балалардың доптармен ойындарын қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа баулу. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өз бетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін жүргізу.
--	--	---

Қазан		3 жастағы балалар Жалпы дамытушы жаттығулар. Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иықбелдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру, бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру, қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаштәрізді дөгелету, отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу, түргеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу, екі аяғымен секіру. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Екі аяқтың басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3м қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Бір-бірден 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6м арақашықтықта, "жыланша еңбектеу" Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Сапта бір-бірден тұру, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Күнделікті өмірге гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-
-------	--	---

		құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру; ас қасық пен шай қасықты, шанышқы, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімдегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велтсипед тебу дағдыларын қалыптастыру. Салықтыру-шынықтыру шаралары. Тыныс алу жаттығуларын жетілдіру. 4 жастағы балалар <u>Негізгі қимылдар.</u> Жүру: сапта бір-бірден жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру, жүруді жүгірумен алмастырып жүру, қарқынды өзгертіп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: арқанның бойымен жүру, басқа қапшық қойып аттап өту, қырлы тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап жүру. Жүгіру: сапта тізені жоғары көтеріп жүгіру, «жыланша» жүгіру, түрлі тапсырмаларды орындай отырып баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып еңбектеу, алға қарай еңбектеу. Секіру: қос аяқпен секіру, оңға бұрылып секіру, аяқты бірге қойып секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: құрсауларды бір-біріне домалату, оң қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) лақтыру, допты жоғары лақтыру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.
--	--	--

		Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. <u>Жалпы дамытушы жаттығулар.</u> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Кеудеге арналған жаттығулар. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Аяққа арналған жаттығулар. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Спорттық жаттығулар. Екі дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Дербес қимыл белсеңділігі. Балалардың қозғалатын ойыншықтармен ойындарын қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: тісін тазалауды жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу
--	--	--

Қараша	3 жастағы балалар Жалпы дамытушы жаттығулар. Доптарды бір қолынан екінші қолына созу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: әртүрлі бағытта тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру. Арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру. Бір ұалыпта, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүгіру. 1,5-2 м қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Қимылды ойындар: Кеністікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Спорт залда. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Күнделікті өмірге гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын
----------------------	--

		қалыптастыру;ас қасық пен шай қасықты,шанышқы, майлықты дұрыс қолдану;нанды үгітпеу,тамақты ауызды жауып,шайнау,ауыздытолтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге,тісті тазалауға,ұқыптылыққа,киімдегі олқылықтарды байқауға,оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге,ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға,денсаулықты сақтауға ынталандыру, салауатты өмір салтынжәне оны ұстау туралы алғашқы түсініктер беру. Салықтыру-шынықтырушаралары. Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру 4 жастағы балалар Негізгі қимылдар. Жүру: сапта адымдап жүру, жүруді секірумен алмастырып жүру, бағытты өзгертіп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: тақтайдың бойымен жүру, заттардан аттап өту, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: сапта бір-бірден адымдап жүгіру,шашырап жүгіру, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. Секіру: солға бұрылып секіру; аяқты алшақ қойып секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан)лақтыру, 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта
--	--	---

		тұру. Үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу оңға, солға бұрылу. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяққа арналған жаттығулар. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойындар. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Дербес қимыл белсеңділігі. Балалардың құрсаулармен ойындарын қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелерін күтуге болатыны туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтанар алдында қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өз бетінше киімдерді жинау, ілу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.
--	--	---

Желтоқсан	3 жастағы балалар Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға,жан-жаққа созу,алақандарын жоғары қарату,қолды кктеру,түсіну,саусақтарды қозғалту,қол саусақтарын жұму және ашу.Солға,оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру,аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып,жартылай отыру,тізені қолмен ұстап,басты төмен иіп,кезекпен тізені бүгіп,аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: әртүрлі бағытта "жыланша",шашырап,тапсырмаларды орындай отырып жүру:қол ұстасып,арқаннан ұстап жүру бір- бірінен 10см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың,қырлы тақтайдың бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. Қарқынды өзгертіп,жылдам (10-20м дейін),тоқтамай баяу қарқынмен (50-60сек ішінде) жүгіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру,оң жәнесол қолмен тік нысанаға (нысанаға биіктігі 1,2м) лақтыру. 4-6м қашықтыққа тура бағытта,заттарды айналып және затардың арасымен еңбектеу. Сызықтан секіру,тұрған орнынан ұзындыққа 40см қашықтыққа секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру,бір- бірінің жанына сапқа тұру. Қимылды ойындар: Кеністікті бағдарлауға,"жүгір","ұста","тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау.Шанамен бір-бірін сырғанау;биік емес төбеден сырғанау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Күнделікті өмірге гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.Мәдени- гигиеналық дағдыларды жетілдіру,тамақтану,жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету;сабынды дұрыс қолдануды,қолды,бетті,құлақты тазалап жууды,
-----------	--

		жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру; ас қасық пен шай қасықты, шанышқы, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімдегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, салауатты өмір салтын және оны ұстау туралы алғашқы түсініктер беру. Салықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. 4 жастағы балалар <u>Негізгі қимылдар.</u> Жүру: сапта өкшемен жүру, аяқтың сыртқы қырымен бағытты өзгертіп жүру, қарқынды өзгертіп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен жүру, қолды екі жаққа созып бұрылу; қырлы тақтай бойымен жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: сапта бір-бірден түрлі тапсырмаларды орындай отырып шеңбер бойымен жүгіру, «жыланша» жетекшіні ауыстырып орташа жылдамдықпен жүру, Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту, тура бағыт бойынша көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.
--	--	---

		Секіру: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру, алшақ қойып қос аяқпен секіру Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір-біріне бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, араларын алшақ ұстау. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау <u>Жалпы дамытушы жаттығулар.</u> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау; төбешіктен сырғанау; Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Дербес қимыл белсеңділігі. Дене шынықтыру құралдарын пайдалануға ынталандыру. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың пайдасы туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Дәретханаға барғаннан кейін қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Киімдерді ересектің көмегімен тазалау, құрғату. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру.
--	--	--

Қаңтар	3 жастағы балалар Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға,жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып,етпетінен жату және керісінше;иықтарды жоғары көтеріп,қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау,таяқтың,білікшенің (диаметрі 6-8см) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар: Тоқтап,жартылай отырып,бұрылып,заттарды айналып жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып,арқан бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы:тоқтап жүгіру,белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Допты жоғары лақтыру,төмен-еденге (жерге) соғу,қағып алу көлбеу модуль бойымен,туннель арқылы еңбектеу.Тұрған орнында қос аяқпен,2-3м қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру,бір-бірінің жанына сапқа тұру,шеңбергетіру, (көзбен бағдарлау бойынша). Қимылды ойындар: Қимыл түрлерін өзгерте отырып,ойындарға күрделі ережелерді енгізу.Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау.Шанамен бір-бірін сырғанау;биік емес төбеден сырғанау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Күнделікті өмірге гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру,тамақтану,жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету;сабынды дұрыс қолдануды,қолды,бетті,құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді,орамалды орнына ілуді,тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында
--------	--

		мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру;ас қасық пен шай қасықты,шанышқы, майлықты дұрыс қолдану;нанды үгітпеу,тамақты ауызды жауып,шайнау,ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге,тісті тазалауға,ұқыптылыққа,киімдегі олқылықтарды байқауға,оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге,ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу,шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Салықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың үй-жайды жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібінің сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. 4 жастағы балалар Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден адымдап қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), қарқынды жүру. Тепе-теңдікті сақтау: бөрененің бойымен жүру, басқа қапшық қойып, бұрылу; көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; Жүгіру: сапта аяқтың ұшымен адымдап жүгіру, шеңбер бойымен шашырап жүгіру, баяу қарқынмен 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: етпетімен жатып 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу, тақтай бойымен еңбектеу, құрсаудан төрт тағандап еңбектеу. Секіру: бір орында тұрып оңға секіру, аяқты бірге қойып 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы екі қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).
--	--	--

		Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу, орнында айналу; Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Кеудеге арналған жаттығулар. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: бір-бірін сырғанату; Қимылды ойындар. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Көгөністер мен жемістердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтанар алдында тісін тазалауға үйрету. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды сұрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы дене жаттығуларын орындау.
--	--	---

Ақпан		3 жастағы балалар Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға,жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу,алдына,артқа апару,басынан жоғары кктеру;солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру,аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);отырыпқұм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау,таяқтың,білікшенің (диаметрі 6-8см) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру,жан-жаққа баяу айнаоу.Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30см) тепе-теңдікті сақтапжүру,шеңбер бойымен, "жыланша",шашырап жүгіру; Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2.5-5м қашықтық),еденге қойылған тақтай бойымен,арқаның,доғаның астымен (биіктігі 40см) құрсаудан құрсауға секіру. Саптағы,шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойындар: Қимыл түрлерін өзгерте отырып,ойындарға күрделі ережелерді енгізу.Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау.Шанамен бір-бірін сырғанау;биік емес төбеден сырғанау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Күнделікті өмірге гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру,тамақтану,жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету;сабынды дұрыс қолдануды,қолды,бетті,құлақтытазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді,орамалды орнына ілуді,тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру;ас қасық пен шай қасықты,шанышқы, майлықты дұрыс
-------	--	--

		қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімдегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Салықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың үй-жайды жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібінің сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. 4 жастағы балалар <u>Негізгі қимылдар.</u> Жүру: сапта бір-бірден адымдап қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), қарқынды жүру. Тепе-теңдікті сақтау: бөрененің бойымен жүру, басқа қапшық қойып, бұрылу; көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; Жүгіру: сапта аяқтың ұшымен адымдап жүгіру, шеңбер бойымен шашырап жүгіру, орташа жылдамдықпен жүгіруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: етпетімен жатып 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту+ Секіру: бір орында тұрып оңға секіру, аяқты бірге қойып 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы екі қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу, орнында айналу; Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын
--	--	---

		үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. <u>Жалпы дамытушы жаттығулар.</u> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру Кеудеге арналған жаттығулар. Отырған қалыпта екі аяқты бүгу және жазу төмен түсіру Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: шанамен төбешікке көтерілу. Қимылды ойындар. Доптармен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға тарту. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тарақты пайдалана білуді бекіту. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Бейнелеу әрекетінен соң қылқаламдарды жуу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.
--	--	---

Наурыз		3 жастағы балалар Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдарын алдына немесе басынан жоғары,артына апарып шапалақтау,қолды алға,жан-жаққа сошу,алақандарын жоғары қарату,қолды кктеру,түсіру, саусақтарды қозғалту,қол саусақтарынжұму және ашу.Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу,аяқты ұшына көтерілу алғақарай қою,аяқты жан-жаққа,артқа қою; Негізгі қимылдар: Бір қалыпты,аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүру.Бір қалыпты,аяқтың ұшымен,сапта бір- бірден жүгіру.Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға,оң және сол қолмен (1,5-2м қашықтықтан) допты домалату,лақтыру,қағып алу.Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу.Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.Саптағы,шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға баулу,балаларды қарапайым ережелерін сақтауға,қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді еңгізу.Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу.Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңжәне солға бұрылып тебу.Спорт залда.Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Күнделікті өмірге гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру,тамақтану,жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету;сабынды дұрыс қолдануды,қолды,бетті,құлақтытазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді,орамалды орнына ілуді,таракты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру;ас қасық пен шай қасықты,шанышқы, майлықты дұрыс
----------------------	--	---

		қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімдегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге емделу қажеттігін білу. Салықтыру-шынықтыру шаралары. Күн тәртібінің сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. 4 жастағы балалар <u>Негізгі қимылдар.</u> Жүру: сапта бір-бірден жүру, жан-жаққа қосалқы қадаммен қарқынды өзгертіп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтар арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру. көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру жүгіру: сапта аяқтың ұшымен адымдап жүгіру, шеңбер бойымен «жыланша» жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу Секіру: бір орында тұрып қос аяқпен секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. <u>Жалпы дамытушы жаттығулар.</u> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; қолдарын желкеге қою, екі жаққа бұрылу Кеудеге арналған жаттығулар.
--	--	---

		Екі аяқты айқастырып отыру, тізерлеп тұру, алға еңкею, екі аяқты кезек бұғу және жазу Аяққа арналған жаттығулар. Ақтың бақайларымен жіпті жинау, бір орыннан кейінші орынға қою. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен түскенде тежеу. Қимылды ойындар. Доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақытарды. Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педагогпен бірге қимылды ойындарға қатысуға тарту. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Бейнелеу әрекетінен соң үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	---

Сәуір	3 жастағы балалар Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға,жан-жаққа созу,алақандарын жоғары қарату,қолды көтеру,түсіру,саусақтарды қозғалту,қол саусақтарын жұму және ашу.Солға,оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты бұгу және созу (бірге және кезекпен),шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше,иықтарды жоғары көтеріп,қолды жан-жаққа созып,еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).Қолдарды алға созып,жартылай отыру,тізені қолмен ұстап,басты төмен иіп,кезекпен тізені бүгіп,аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірден,екеуден (жұппен)жүру. Алаңның бір жағынан екінші жағына,әр түрлі бағытта: тура жүгіру.Аяқтарын ашық қойып,отырып,1,5-2м қашықтықтан допты бір-біріне домалату,доғаның астымен (биіктігі 40см) еңбектеу. 15-20см биіктіктен секіру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға баулу,балаларды қарапайым ережелерін сақтауға,қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді еңгізу.Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу.Үш дөңгелектің велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңжәне солға бұрылып тебу.Спорт залда.Мәдени- гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Күнделікті өмірге гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.Мәдени- гигиеналық дағдыларды жетілдіру,тамақтану,жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету;сабынды дұрыс қолдануды,қолды,бетті,құлақтытазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді,орамалды орнына іруді,таракты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын
-------	--

		қалыптастыру;ас қасық пен шай қасықты,шанышқы, майлықты дұрыс қолдану;нанды үгітпеу,тамақты ауызды жауып,шайнау,ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге,тісті тазалауға,ұқыптылыққа,киімдегі олқылықтарды байқауға,оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге,ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту,науқастанған кезде дәрігерге емделу қажеттігін білу. Салықтыру-шынықтыру шаралары. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру.Тыныс алу жаттығуларын жасау. 4 жастағы балалар <u>Негізгі қимылдар.</u> Жүру: сапта бір-бірден жүру, жан-жаққа қосалқы қадаммен қарқынды өзгертіп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтар арасымен (арақашықтығы15 сантиметр)жүру . көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып,шапшаң және баяу жүгіру Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға жоғары –төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу Секіру: бір орында тұрып қос аяқпен секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. <u>Жалпы дамытушы жаттығулар.</u> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.
--	--	---

		Жаттығуларды заттар мен заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Етпетінен жатқан қалыптаиықтарын, басын алға созып көтеру Аяққа арналған жаттығулар. Құм салынған қапшықтарды өкшелерімен қысып, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар. Ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.
--	--	---

Мамыр	3 жастағы балалар Жалпы дамытушы жаттығулар. Доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру, қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау, допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу, аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: Шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру. Бір қалыпты аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта; тура, шеңбер бойымен жүгіру. 1.5-2м қашықтықтан, допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40см) еңбектеу. Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерін сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелектің велосипедті тура, шеңбер бойымен, оң және солға бұрылып тебу. Балабақша ауласында. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Күнделікті өмірге гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс
-------	--

		қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру; ас қасық пен шай қасықты, шанышқы, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімдегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Салықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру 4 жастағы балалар <u>Негізгі қимылдар.</u> Жүру: сапта бір-бірден жүру, жан-жаққа қосалқы қадаммен қарқынды өзгертіп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтар арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру. көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру жүгіру: сапта аяқтың ұшымен адымдап жүгіру, шеңбер бойымен «жыланша» жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу Секіру: бір орында тұрып қос аяқпен секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты
--	--	---

		кедергілер арқылы бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру <u>Жалпы дамытушы жаттығулар.</u> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; қолдарын желкеге қою, екі жаққа бұрылу Кеудеге арналған жаттығулар. Екі аяқты айқастырып отыру, тізерлеп тұру, алға еңкею, екі аяқты кезек бұгу және жазу Аяққа арналған жаттығулар. Өкшемен таяқтың, арқанның үстімен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды басқа орынға ауыстыру Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылуды бекіту. Қимылды ойындар. Қимылды орындарға жетекші рөлді орындауға үйрету.
--	--	--