


Қаралды:
Педагогикалық кеңес
хаттамасы №1
«28» тамыз 2023 ж

Келісілді:
әдіскер
Сәркей Э. А.

«1» қыркүйек 2023 ж

Бекітемін:
«Облыстық арнайы мектеп-балабақша
КММ директоры Аймаганбетова Э. М



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған №4 «Құлыншак» ересектер (4 жас) тобында ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары.

Денешынықтыру нұсқаушысы: Анапина А.К

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

«Облыстық арнайы мектеп-балабақшасы» КММ

Ересек тобы «Құлыншақ» №4 (4 жас)

Кезең: қыркүйек-мамыр 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастыру іс-әрекеті	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
<i>Қыркүйек</i>	<i>Денешынықтыру</i>	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Сапта бір бірден жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру.</p> <p>Тепе-теңділікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың.</p> <p>Жүгіру: сапта бір бірден, шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Секіру: қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: заттардың арасымен доптарды бір біріне домалату.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Бір бірден сапқа тұру, шеңберге тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулары.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарын алға артқа сермеу, қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға, екі жаққа, жоғары сермеу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p>

Кеудеге арналған жаттығулар: Екі қолды қойып, оңға солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта)

Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Үш дөнгелекті велосипед тебу.

Қимылды ойындар; Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдылық, күш, ептілік) дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педогогпен бірге жаттығуларды орындауға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

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

Мәдени- гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолы өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (касық, шанышқы) , майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне өзі қызмет көрсету дағдылары: өз бетінше киіну мен шешінуді жетілдіру.

Сауықтыру- шынықтыру шаралары. Жалпақ табандылықтың алдын алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің үстімен жалан аяқ жүру. Дымқыл шүберекпен сүртінуге шараларын жүргізу, ауызды шаю. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

<p>Қазан</p>	<p>Денешынықтыру</p>	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір бірден жүру, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңділікті сақтау: гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Жүгіру: сапта бір бірден, шеңбер бойымен, жыланша жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтыққа заттардың арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, құрсаудан еңбектеу. Секіру: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4 рет) Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір бірден сапқа тұру, шеңберге тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар. Қолды алға, қолды екі жаққа созу, қолдың білектерін айналдыру, қолды екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру, аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдылы, күш, икемділікті) дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педогогпен бірге жаттығуларды орындауға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін</p>
---------------------	-----------------------------	---

		<p>салмақты реттеу. Ауа райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Көкөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p> <p>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 үйтеру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (касық, шанышқы) , майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру- шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Дымқыл шүберекпен сүртінуді шараларын жүргізу, әр бір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.</p>
Қараша	Денешынықтыру	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Сапта бір бірден жүру. Өкшемен адымдап, қысқа қадаммен жүру.</p> <p>Тепе-теңділікті сақтау: Тақтайдың бойымен жүру, гимнастикалық скамейканың, бөрененің үстіне қойылған заттардан аттап өту, қолды екі жаққа созып жүру.</p> <p>Жүгіру: сапта бір бірден жүгіру, шашырап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқаннаң астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Секіру: Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру,</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: Допты бір біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 метр арақашықтықта).</p>

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Бір бірден сапқа тұру, сапқа және шеңберге тұру, бағыт бойынша түзелу.

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

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, төмен түсіру, қолдарын арқасына апару қолдарын төмен түсіру. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға, солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта)

Аяққа арналған жаттығулар. Қаттарынан 4-5 рет жартылай отыру. Өкшені айналдыру.

Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдылық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарын орындауы үшін жағдайлар жасау. Қимылды ойындарға қатысуға тарту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Салауатты өмір салты туралы ұғымды қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың пайдасы туралы түсінік беру.

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 үйтеру, тарақты, қол орамалды пайдалана білуге бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (касық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуд, киімдерді жинауды үйрету.

		<p>Сауықтыру- шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Дымқыл шүберекпен сүртіну шараларын жүргізу, ауызды шаю. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
<i>Желтоқсан</i>	<i>Денешынықтыру</i>	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Сапта бір бірден жүру, жан жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), бағытты, қарқынды өзгертіп жүру.</p> <p>Тепе-теңділікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен қолды екі жаққа созып, басқа құм салынған қапшық қойып, заттардан аттап өту.</p> <p>Жүгіру: сапта бір бірден, аяқтың ұшымен, жыланша шашырап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, гимнастикалық қабырғаға жоғары төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.</p> <p>Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: Оң және сол қолымен көлденен қойылған нысанаға (2-2.5 метр қашықтықтан) допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4 рет).</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Бір бірден сапқа тұру, бір бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден бір қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, төмен түсіру, қолдарын арқасына апару қолдарын төмен түсіру. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың асынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру.</p>

Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Құм садынған қалтаны өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау: бір бірін сырғанату. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп шешу.

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

Дербес қимыл белсенділігі. Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарын орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Құлап қалған жағдайда өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту, Дене белсенділігі (таңертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) туралы түсінікті кеңейту.

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

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын; өз бетінше киіну мен шешінуді, киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату.

		<p>Сауықтыру- шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Ауызды шаю.</p>
<p>Қаңтар</p>	<p>Денешынықтыру</p>	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: Сапта бір бірден жүру, бағытты және қарқынды өзгертіп кіші және ірі қадамдармен жүру. Тепе-теңділікті сақтау: Көлбеу тақтай үстімен (ені 20 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру. Жүгіру: Сапта бір бірден жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып; шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен еңбектеу, 50 сантиметр биіктікке ілінген арқанның астынан еңбектеу. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен оң және сол аяқты алмастырып секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: Допты бір біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта) Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Бір бірден сапқа тұру, бір бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму, ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру.</p>

Аяққа арналған жаттығулар. Түрегеліп тұрып, аяқтың бакайларымен орамалдарды, тағы басқа басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұзды жолмен өз бетінше сырғанау.

Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп шешу.

Қимылды ойындар. Доптармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамшылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдылық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен ойындарын қолдау. Балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа райынын жағдайларын ескеріп таза ауада балалардың қимылдарды орындау үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту; Дене белсенділігі (шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) туралы түсінік кеңейту. Өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын алуға болатының түсіну.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды, ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары; өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату.

		<p>Сауықтыру- шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
<p><i>Ақпан</i></p>	<p><i>Денешынықтыру.</i></p>	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Сапта бір- бірден жүру, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңділікті сақтау: Үрленген доптардан (бір- бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Гимнастикалық скамейка үстімен жүру.</p> <p>Жүгіру: Тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жыланша шашырап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары- төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.</p> <p>Секіру: Бір орында тұрып қос аяқпен секіру. 20-25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан).</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Бір бірден сапқа тұру, бір бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар. Қолды алға созып саусақтарды жұму және ашу, қолды алға, екі жаққа жоғары көтеру. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұзды жолмен өз бетінше сырғанау.</p>

		<p>Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп шешу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдылық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды қимылды ойындарға қатысуға тарту. Спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа райынын жағдайларын ескеріп таза ауада балалардың қимылдарды орындау үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың көкөністер мен жемістердің дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік бер-. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды, ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолы өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (касық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тасақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын; Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату.</p> <p>Сауықтыру- шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> <p>Ауызды шаю</p>
Наурыз	Денешынықтыру	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Сапта бір-бірден өкшемен аяқтың сыртқы кырымен жүру.</p>

Тепе-теңділікті сақтау: Еденнен 20-25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту.

Жүгіру: Сапта бір-бірден жыланша ұсақ және ірі адыммен жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту.

Секіру: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың ара қашықтығы 40-50), орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату: Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолмен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан)

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Сапқа тұру.оңға бұрылу, екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.

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

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар. Қолды йыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру, тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.

Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Шанамен сырғанау: бір-бірін сырғанату.

Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету. Доптармен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі. Денешынықтыру құралдарын, спортты және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа райынын

		<p>жағдайларын ескеріп таза ауада балалардың қимылдарды орындау үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды, ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (касық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тасақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру- шынықтыру шаралары. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну. Дымқыл шүберекпен сүртінуді, ауызды шаю.</p>
Сәуір	Денешынықтыру.	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Сапта бір бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, өкшемен аяқтың сыртқы қырымен, жүруді жүгірумен алмастырып жүру.</p> <p>Тепе-теңділікті сақтау: тақтайдың, гимнастикалық скамейканың бойымен, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту.</p> <p>Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып алға қарай еңбектеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p>Секіру: 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіру.</p>

Лақтыру, қағып алу, домалату: Заттардың арасымен құрсауларды бір біріне домалату, заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5- 6,5 метрден кем емес).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, қатарға тұру. Екеуден, үшеуден, бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.

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

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу, қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта кезекпен). Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып екі аяқты кезек бұғу және жазу. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етбетінен бұрылып жату.

Аяққа арналған жаттығулар. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу, оңға, солға бұрылу.

Қимылды ойындар. Доптармен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамшылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдылық, күш, жыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа райының жағдайларын ескеріп таза ауада балалардың қимылдарды орындау үшін жағдайлар жасау.

		<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды, ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өз бетінше киіну мен шешінуді, киімдеді жинауды, тісін тазалауды жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру- шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, ауызды шаю.</p>
<i>Мамыр</i>	<i>Денешынықтыру.</i>	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру.</p> <p>Тепе-теңділікті сақтау: бөрененің бойымен жүру; еденнен 20-25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту,</p> <p>Жүгіру: Сапта бір бірден, шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Бөренеден аттап өту, етбетімен жатып гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу, табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Секіру: бір орында тұрып қос аяқпен секіру, қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысанаға ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға затты лақтыру.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, орнында айналу, бір бірден сапқа тұру, екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.</p>

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

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, қолды екі жаққа, төменге түсіру. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар. Етпетімен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.

Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отыру. Құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.

Спорттық жаттығулар.

Велосипед тебу. Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу, оңға, солға бұрылу.

Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамшылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдылық, күш, жыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережесін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа райының жағдайларын ескеріп, таза ауда балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Балаларды қимылды ойындарға қатысуға тарту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің іс әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну. Дене белсенділігі (таңертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.

		<p>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.</p>
--	--	--

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды, киімін жинауды жетілдіру.

Сауықтыру- шынықтыру шаралары. Жалпақ табандылықтың алдын алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Дымқыл шүберекпен сүрту.