

«31» 08 2023ж  
(күні, айы, жылы)  
№1 педагогикалық кеңестің  
шешімінде қабылданды



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2023-2024 оқу жылына арналған  
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары  
«Балапан» кіші тобы**

**Білім беру ұйымы:** «Балбөбек» бөбекжай – балабақшасы

**Топ/сынып:** «Балапан» кіші топ

**Балалардың жасы:** 2 жастағы балалар

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Қыркүйек айы 2023 жыл

<b>Ұйымдастырылған іс – әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
<b>Дене шынықтыру</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму; тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып)</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта жүгіру Бір орында тұрып екі аяқтап секіру Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу Екі қолмен 1-1,23 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай) доптарды домалату Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-23 см, ұзындығы 2-2,3 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдылар.</b> Киіміндегі ұқыпсыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің көмегімен жоюға, қол орамалды пайдалануға үйретуді жалғастыру. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен киюге және шешуге, ілгектің әр түрлерін қолдана білуді жаттықтыру. Киімдерді шкафқа немесе орындыққа ұйқыға жатар алдында ұқыпты жинау білігін бекіту. Жеңдерін өз бетімен түру, жуыну кезінде киімді суламау, жуыну кезінде суды шашыратпау білігін бекіту. Үстел басында қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Балаларды үстел басында дұрыс отыру, үстелді даярлау заттарымен таныстыруды жалғастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</b> балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру;</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір қимылдарды орындайды, қимыл белсенділігіне жағымды эмоциялық қарым-қатынас білдіреді, бұрын игерген қимылдарды өздігінен орындай алады.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару;</p>
<b>Қазан айы 2023ж</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму; тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып) алға, жанына, артқақадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бұғу (жазу)</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып</p>

жүру бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта жүгіру, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-20 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу;  
 Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, 10-13 см биіктен секіру.  
 Кедергілі ,жазықтың бетімен, еңгіс тақтайдың үстімен еңбектеу, үстел, арқанныңастымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.  
 Екі қолмен 1-1,23 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай)доптарды домалату, доптарды бір-бірінедомалату.  
 Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-23 см, ұзындығы 2-2,3 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге және тағы басқа), тұру, қолын жоғары көтеру, түсу;

**Мәдени-гигиеналық дағдылар.**

Киіміндегі ұқыпсыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің көмегімен жоюға, қол орамалды пайдалануға үйретуді жалғастыру.

Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен киюге және шешуге, ілгектің әр түрлерін қолдана білуді жаттықтыру. Киімдерді шкафқа немесе орындыққа ұйқыға жатар алдында ұқыпты жинау білігін бекіту. Жолдасыныңкиіміндегі ұқыпсыздықты көруге және оған өз көмегін ұсынуға үйрету.

Жеңдерін өз бетімен түру, жуыну кезінде киімді суламау, жуыну кезінде суды шашыратпау білігін бекіту.

Үстел басында қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру: нанды үгіспеу, тамақты ауызды жауып шайнау, ауызды толтырып сөйлемейу.

Балаларды үстел басында дұрыс отыру, үстелді даярлау заттарымен таныстыруды жалғастыру.

Жуыну туралы қысқа өлеңдерді немесе тақпақтарды үйрету, оларды ересектермен немесе өз бетінше қайталау.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**

балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру;

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір қимылдарды орындайды, қимыл белсенділігіне жағымды эмоциялық қарым-қатынас білдіреді, бұрын игерген қимылдарды өздігінен орындай алады.

**Спорттық жаттығулар:**

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару;

**Қараша айы 2023 ж**

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру  
 Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау  
 Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу.  
 Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу.

**Негізгі қимылдар:**

Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарынәртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру.

заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу;  
Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта жүгіру.  
Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.  
Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,3-1,3 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру;  
Бір орында тұрып қос аяқпен секіру.

**Мәдени-гигиеналық дағдылар.**

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.

Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру:

нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

**Қимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

**Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

**Желтоқсан айы  
2023ж**

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу  
Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу.  
Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.

Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу.

**Негізгі қимылдар:**

шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып жүру.

құрсаудан құрсауға аттап өту;

әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен жүгіру.

доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан

нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.

отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,3-1,3 метр арақашықтыққа доптарды домалату  
алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-13 сантиметр) секіру

**Мәдени-гигиеналық дағдылар.**

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру:

нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.

**Қимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

**Спорттық жаттығулар:**

Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

**Қаңтар айы**

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу.

Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру.

Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).

**Негізгі қимылдар:**

белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.

аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру;

әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.

доптарды бір-біріне домалату

10-13 сантиметр биіктіктен секіру

**Мәдени-гигиеналық дағдылар.**

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.

Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

**Қимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).

**Спорттық жаттығулар:**

Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жиінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

Ақпан айы 2023ж

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу.

Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы допты беріп, оңға-солға бұрылу.

Алға және екі жаққа еңкею.

Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).

**Негізгі қимылдар:**

Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап жүру.

Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-23 сантиметр, ұзындығы 2-2,3 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру,

заттардан (биіктігі 10-13 сантиметр) аттап жүру, орнында баяу айналу.

бағытты өзгертіп, шашырап, 30-20 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.

Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 30 x 30 сантиметр модульге өрмелеу.

еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.

Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,3-1,3 метр

арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру

**Мәдени-гигиеналық дағдылар.**

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен кұрғатып сұрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру:

нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

**Қимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).

**Спорттық жаттығулар:**

Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

**Наурыз айы 2023ж**

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.

Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру.

Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұту.

**Негізгі қимылдар:**

шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.

гимнастикалық скамейканың үстімен жүру

аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру

арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.

Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,3-1,3 метр

арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру  
10-13 сантиметр биіктіктен секіру

**Мәдени-гигиеналық дағдылар.**

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.

**Қимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).

**Спорттық жаттығулар:**

Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. (спорт залда немесе алаңқайда)

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

**Сәуір айы 2023ж**

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жазу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу

**Негізгі қимылдар:**

бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; шашырап, 30-20 секунд бойына тоқтамай жүгіру Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 30 x 30 сантиметр модульге өрмелеу. Түрлі заттардың астынан 0,3-1,3 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату.

Еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.

**Мәдени-гигиеналық дағдылар.**

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.

Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары:** Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың тазаауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

**Қимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).

**Спорттық жаттығулар:**

Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

**Мамыр айы 2023ж****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 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) 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 алшақ қойып, отырып, 1,3–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату  
доғаның астымен (биіктігі 20 сантиметр) еңбектеу.  
13-20 сантиметр биіктіктен секіру  
саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

**Қимылды ойындар**

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

**Спорттық жаттығулар:**

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.**

Күнделікті өмірде 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 қасықпен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу.

**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтардыбайқауға, 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 қаралып, емделу қажеттігін білу.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**

Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.