Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан ерте жас тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыргүйек	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау; - дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимылқозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау; - балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау; - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру; - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау. **Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 сантиметр, ұзындығы 2–3 метр) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 сантиметр) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10–15 сантиметр) шығу және одан түсу, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Баланың дербестікке ұмтылысын қолдау, әрбір баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жууға, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құмның үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киінушешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту).

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан ерте жас тобына арналған ұйымдастырылған

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау; - дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимылқозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау; - балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау; - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру; - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау. **Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 сантиметр, ұзындығы 2–3 метр) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 сантиметр) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10–15 сантиметр) шығу және одан түсу, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Баланың дербестікке ұмтылысын қолдау, әрбір баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жууға, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құмның үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киінушешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту).

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан ерте жас тобына арналған ұйымдастырылған

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау; - дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимылқозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау; - балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау; - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру; - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау. **Еңбектеу, өрмелеу.** Арқанның (биіктігі 50 сантиметр), доғаның, орындықтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту, 2 метр қашықтыққа дейін бөренеден аттап өту, құрсаудан еңбектеп өту. Шағын саты бойымен жоғары өрмелеу (биіктігі 1 метр). **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Баланың дербестікке ұмтылысын қолдау, әрбір баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жууға, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құмның үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киінушешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту).

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан ерте жас тобына арналған ұйымдастырылған

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау; - дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимылқозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау; - балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау; - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру; - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау. **Домалату, лақтыру.** Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 сантиметр) төменге, қашықтыққа лақтыру. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Баланың дербестікке ұмтылысын қолдау, әрбір баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жууға, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құмның үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киінушешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту).

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан ерте жас тобына арналған ұйымдастырылған

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау; - дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимылқозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау; - балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау; - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру; - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау. **Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** Еденнен бір шеті 15–20 сантиметр жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; жұмсақ модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 сантиметр жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру. Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту. Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды

		жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°С) сақтау, балаларға жеңіл киімдер кигізу. Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын серуендер ұйымдастыру. Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру. Жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету, құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). Жаз мезгілінде серуеннен кейін жуыну және аяқты жуу кезінде гигиеналық және шынықтыру шараларын үйлестіру, әр баланың денсаулық жағдайын және оның судың әсеріне бейімделу деңгейін ескеру. Арнайы шынықтыру шараларын ата-аналардың қалауымен, мектепке дейінгі ұйымның әкімшілігі мен медициналық қызметкерлері шешімімен жүргізу.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан ерте жас тобына арналған ұйымдастырылған

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау; - дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимылқозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау; - балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау; - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру; - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау. **Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** Еденнен бір шеті 15–20 сантиметр жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; жұмсақ модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 сантиметр жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру. Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту. Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру. Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін

		майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту. Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°C) сақтау, балаларға жеңіл киімдер кигізу. Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын серуендер ұйымдастыру. Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру. Жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету, құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). Жаз мезгілінде серуеннен кейін жуыну және аяқты жуу кезінде гигиеналық және шынықтыру шараларын үйлестіру, әр баланың денсаулық жағдайын және оның судың әсеріне бейімделу деңгейін ескеру. Арнайы шынықтыру шараларын ата-аналардың қалауымен, мектепке дейінгі ұйымның әкімшілігі мен медициналық қызметкерлері шешімімен жүргізу.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан ерте жас тобына арналған ұйымдастырылған

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау; - дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимылқозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау; - балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау; - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру; - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау. **Еңбектеу, өрмелеу.** Бөренеден (диаметрі 15-20 сантиметр) аттап өту, 35-40 сантиметр жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 сантиметр). **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру. Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту. Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру. Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту. Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу)

		және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°С) сақтау, балаларға жеңіл киімдер кигізу. Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын серуендер ұйымдастыру. Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру. Жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету, құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). Жаз мезгілінде серуеннен кейін жуыну және аяқты жуу кезінде гигиеналық және шынықтыру шараларын үйлестіру, әр баланың денсаулық жағдайын және оның судың әсеріне бейімделу деңгейін ескеру. Арнайы шынықтыру шараларын ата-аналардың қалауымен, мектепке дейінгі ұйымның әкімшілігі мен медициналық қызметкерлері шешімімен жүргізу.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан ерте жас тобына арналған ұйымдастырылған

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау; - дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимылқозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау; - балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау; - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру; - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау. **Еңбектеу, өрмелеу.** Бөренеден (диаметрі 15-20 сантиметр) аттап өту, 35-40 сантиметр жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 сантиметр). **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру. Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту. Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру. Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту. Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу.

		Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°С) сақтау, балаларға жеңіл киімдер кигізу. Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын серуендер ұйымдастыру. Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру. Жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету, құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). Жаз мезгілінде серуеннен кейін жуыну және аяқты жуу кезінде гигиеналық және шынықтыру шараларын үйлестіру, әр баланың денсаулық жағдайын және оның судың әсеріне бейімделу деңгейін ескеру. Арнайы шынықтыру шараларын ата-аналардың қалауымен, мектепке дейінгі ұйымның әкімшілігі мен медициналық қызметкерлері шешімімен жүргізу.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 -2024 дене шынықтырудан ерте жас тобына арналған ұйымдастырылған

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау; - дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимылқозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау; - балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау; - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру; - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау. **Домалату, лақтыру.** Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру. Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту. Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар** Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру. Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту. Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Киініп-шешіну кезінде киімдерін

		белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°C) сақтау, балаларға жеңіл киімдер кигізу. Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын серуендер ұйымдастыру. Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру. Жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету, құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). Жаз мезгілінде серуеннен кейін жуыну және аяқты жуу кезінде гигиеналық және шынықтыру шараларын үйлестіру, әр баланың денсаулық жағдайын және оның судың әсеріне бейімделу деңгейін ескеру. Арнайы шынықтыру шараларын ата-аналардың қалауымен, мектепке дейінгі ұйымның әкімшілігі мен медициналық қызметкерлері шешімімен жүргізу.