

Бекітемін
"Алматы облысы білім басқармасының
Қонғау қаласы бойынша білім бөлімі"
мемлекеттік мекемесінің "Нұр-Бөбек"
бөбөктер-балыбақшысы" КМҚК
мәңгерушісі  Н. Кошпаева
2024 жыл

2024-2025 оқу жылына арналған
Дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары
«Ақбөне» «Ақтин» мектепалды топтары

Дене шынықтыру нұсқаушысы Н. Төкен

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің кестесі
1-3 апта

Апта күндері	Топ аттары	Уақыты	Ұзақтығы	Сағат саны
Дүйсенбі	1.«Айналайын» орта тобы	10.00-10.20	15-20мин	1
	2.«Толағай» ересектер тобы	10.25-10.50	20-25 мин	1
	3.«Ақбөпе» мектепалды тобы	10.55-11.20	20-25 мин	1
Сейсенбі	1.«Еркемай» кіші тобы	10.00-10.15	10-15мин	1
	2.«Ертөстік» ересек тобы	10.20-10.45	20-25 мин	1
	3.«Ақтін» мектепалды тобы	10.50-11.15	20-25мин	1
Сәрсенбі	1.«Айналайын» орта тобы	10.25-10.45	15-20мин	1
	2.«Ақбөпе» мектепалды тобы	10.50-11.15	20-25мин	1
	3.«Ақтін» мектепалды тобы	15.50-16.15	20-25 мин	1
Бейсенбі	1.«Айналайын» орта тобы	09.30-09.50	15-20мин	1
	2.«Толағай» ересек тобы	09.55-10.20	20-25 мин	1
	3.«Ақбөпе» мектепалды тобы	10.25-10.50	20-25мин	1
	4.«Ертөстік» ересек тобы	15.50-16.15	20-25мин	1
Жұма	1.«Ертөстік» ересектер тобы	10.00-10.20	15-20мин	1
	2.«Толағай» ересек тобы	10.25-10.50	20-25 мин	1
	3.«Ақтін» мектепалды тобы	10.55-11.20	20-25 мин	1

2-4 апта

Апта күндері	Топ аттары	Уақыты	Ұзақтығы	Сағат саны
Дүйсенбі	1.«Айналайын» орта тобы	10.00-10.20	15-20мин	1
	2.«Толағай» ересектер тобы	10.25-10.50	20-25 мин	1
	3.«Ақбөпе» мектепалды тобы	10.55-11.20	20-25 мин	1
Сейсенбі	1.«Еркемай» кіші тобы	10.00-10.15	10-15мин	1
	2.«Ертөстік» ересек тобы	10.20-10.45	20-25 мин	1
	3.«Ақтін» мектепалды тобы	10.50-11.15	20-25мин	1
Сәрсенбі	1.«Айналайын» орта тобы	10.25-10.45	15-20мин	1
	2.«Ақбөпе» мектепалды тобы	10.50-11.15	20-25мин	1
	3.«Ақтін» мектепалды тобы	15.50-16.15	20-25 мин	1
Бейсенбі	1.«Айналайын» орта тобы	09.30-09.50	15-20мин	1
	2.«Толағай» ересек тобы	09.55-10.20	20-25 мин	1
	3.«Ақбөпе» мектепалды тобы	10.25-10.50	20-25мин	1
Жұма	1.«Ертөстік» ересектер тобы	10.00-10.20	15-20мин	1
	2.«Толағай» ересек тобы	10.25-10.50	20-25 мин	1
	3.«Ақтін» мектепалды тобы	10.55-11.20	20-25 мин	1

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына
арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Нұр-Бөбек» бөбекжай-балабақшасы

Топ: «Ақбөпе», «Ақтиін» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен

	үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жакқа созу; қолды жоғары көтеру және екі жакқа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін мату, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы әробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құралдарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Салдауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері	
--	--	--

		үйлестіру. Тузу бағытта алымдап жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсында қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желікете қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында кәуіпсіздікті сақтауға баулу. Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Жүзу. Судың таз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иск. көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суда бетін мау, суда үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам атасы және оның қызметінің ерекшеліктері
--	--	--

		туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына
арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы «Нұр-Бобек» бөбекжай-балабақшасы

Топ: «Ақбөпе», «Ақтиін» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- дене сапаларын қалыптастыру; - тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларына жаттықтыру; - қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; - шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дене шынықтырудың түрлі нысандарында дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың алады-алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу; - ұлттық қимылды ойындарды өткізуге жағдай жасау. Негізгі қимылдар: 3) секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру; 4) лақтыру, қағып алу, домалату: қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу, 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру, допты екі

қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. донты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м), алға қарай жылжып, қос қолмен донты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м);

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге келестестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.

Спорттық жаттығулар:

4) велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңселекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу;

5) жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесімен деңгейлес созылған). Иек, көз деңгейіне дейін суға отыру, суға бетін батыру, суға үрлеу;

6) судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойын элементтері:

1) баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен донты бір-біріне лақтыру. Донты оң және сол қолмен алып жүру;

2) бадминтон. Волянды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыру;

Дербес қимыл белсенділігі.

Ойындарды дамытуда ықпал ететін, спорттық

жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған

қозғалыстық ортаны жасау. Көпұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар

ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығайтуын қалыптастыру.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы «Нұр-Бөбек» бөбекжай-балабақшасы

Топ: «Ақбөпе», «Ақтиін» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Жүгіру: шашырап, жүйпеп, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып

желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанда еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты өту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Судағы әзробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Бадминтон. Волянд ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.

Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құралдарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орындарды жабықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған келергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шамамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені

**Дене шынықтыру пәнаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Нұр-Бөбек» бөбекжай-балабақшасы
Топ: «Ақбон», «Ақпін» мектепбалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйіспінді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты даяларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сойлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйіспінді қалыптасуына, жалпақ табындылықтың алдын алуға меинициалық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қималды ойындар өткізуге жағдайлар жасау;
		Негізгі қималдар. Ербектеу, орнелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттаң аңдап еңбектеу, келергілер арасынан еңбектеу; допты басыммен итеріп, төрттаңидан еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, ныктары мен тізесіне сүйене отырып, етістімен өрнелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсуудың пініне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрнелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрнелеу. Жалпы дамытушы жатығулар. Қолдан күшін жетілдіруге арналған жатығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бада екішпін баданн аяғтанн ұстаиды). Спорттық жатығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты оқу және дене шынықтырумен, спортпен айналысуда баулу. Спорт түрлерімен танымсыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауда баулу. Шанмен сырғанау. Бір-бірін шанмен сырғанау, төбешіктен бір-біріп және екі-екіден шанмен сырғанау.

		туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сыпаттай білуге үйрету. Балаларды деңі сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмекін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендетіп отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, тиістерге жаттығуды орындауға қалыптаспалық туылау, дене бітімін қалыптастыру және өкпелерді нығайту.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перепективалық жоспары**

Білім беру ұйымы «Нұр-Биекөбөбекевич-балабақшасы

Топ: «Ақбонез», «Ақтіні» мекепешілі тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табиғилықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыландыша» төртаяндап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төртаяндап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізесіне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Мұзыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын мұзыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын мұзыкалық

	сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірімен және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзда жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету.
--	--

		Мәдени-гигиеналық дағдаларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өтін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендеті отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарынан әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

**Дене шынықтыру пәнаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған
ұйымастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы «Нұр-Бөбек» бөбекжай-балалбақшасы
Топ: «Ақбөпе», «Ақгін» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымастыры лған іс-әрекет	Ұйымастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- негізгі қымыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, ормелеу, лақтыру, секіру, теңе-теңлік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, сауесакпен ойналдатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындалу. Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұақтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секірітпшен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Орында жүру: бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандылу. Балалардың ойында қызыушылығын дамытуға ақпан ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйіресімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қолы сияқты секіру; аяқ сияқты қорбандан жүру).

**Дене шынықтыру пәнаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-арекеттің перенективалық жоспары**

Білім беру ұйымы «Нұр-Бөбек» бөбекжай-бағалақшасы
Топ: «Ақбөпе», «Ақтін» мектепбалды тобы
Балапартын жасы: 5 жас
Жоспардын құрылу кезеңі: наурыз айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- балапартын денсаудығын сақтау және қорғау; физикалық үйісімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу; дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балапартын дене қимыштарының дұрыс дамуына, қимыштарының үйлесімді қалыптасуына, жашық табындылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимышды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі түзетін арасына қашықты қысып алып, тұру бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен бағытта (арақашықтығы 4 метр) қос аяқпен секіру; бір орында аяқтардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында аяқтарып, аяқтардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып бийіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен тұрып аяқтардың арасымен (арақашықтығы 40 сантиметр), алға күресуден отырып, ұзын және қысқа секірістен секіру, он және сол айналымыра отырып, ұзын және қысқа секірістен секіру, тұран орында аяқты алымыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұран орында аяқты алымыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, 20 сантиметр дейінгі бийіктікке айналып секіру; бийіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі бийіктікке секіру. Музыкалық-ырлықтық қимышдар. Таным дене жаттығуларын музыка әуенімен асем және ырлықты орындау. Қимыштардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйісірту. Тұзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жасық дамытушы жаттығулар. Арқата арнаған жаттығулар: отырып алға, артқа екісено (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етіптеңнен жатып еңбектеу (3 метр) Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты өту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен

таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Жуу. Судың таза жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иск, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу.

Судағы азробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Футбол элементтері. Берілген бағытка допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру; оған қамқорлық жасау, шуламу, оның отіншітері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмектін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендеті отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайлану, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және окиселерді шығайту.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы «Нұр-Бөбек» бөбекжай-балабақшасы
Топ: «Ақбөпе», «Ақтиін» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпак табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4-5 метр). Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

		Жүзу. Судан таят жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жотары және төмен). Судан ішінде қолымен алға, артқа жүзу (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, қол деңгейіне дейін судан ішінде отыру, суға бетін мазу, суға үрлеу, суда жүзу. Судан аярыбына. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Берінен бағытқа допты оң және сол аяқпен футбол элементтері. Доппы заңдарды бұзғыш жүргізу. Доппы қақпаға тебу. Доппы бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Қимылды ойындар. Ығыта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнау. Қимылды ойындарды ойнау. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрастырылған қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Сауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы тусіндіктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсіндіктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: отан қамқорлық жасау, шуды алу, оның өтіншілері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелену. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Шамамен келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар эрежелеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қолдамдық орындарда гигиена эрежелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртүтпелі төмендетіп отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру. Балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының эсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қатысушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перенективалық жоспары**

Білім беру ұйымы «Нұр-Бөбек» бөбекжай-балалбақшасы
Топ: «Ақбөпе», «Ақтин» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	- балалардың денсаудатын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қимыстарының дұрыс дамуына, қимыстарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ тәбиғаттықтан алынатын медициналық педагогикалық бағалы жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. - Сапқа тұру, сап түзу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеу, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. - Мұзикалық-ырғақтық қимылдар. Танымал дене жаттығуларын мұзыка әуенімен осым және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын мұзикалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алындып жүру. Жұдымен шенбер бойымен жүру. - Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды аяға соғып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. - Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. - Жүзу. Судың таят жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жотары және төмен). Судың ішінде қолмен аяға, артқа жүзу (аяғы денесінің деңгейінде созылып). Иек, қол деңгейіне дейін суапп (ішінде отыру), суға бетін маду, суға үрлеу, суға жүзу. - Суаппы әрлеу. Суаппылар жасай отырып, суға қимылдар жасау. Спорттық ойындар.

	Футбол элементтері. Бөрінен бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты зағтарды айналыра жүргізу. Допты қақпаша тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғала тебу. Кимшды ойындар. Ынты мен шығармашылық таныта отырып, таныс кимшды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық кимшды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес кимшды бексенділігі. Кимшды ойынның дамуына мқпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құралдармен кимшды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Олардың жарыстар ұйымдастыруға деген бексенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Садауатты өмір сәтты қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екен туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына тиісена мен күн тәртібінң ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру. отан қыжорлық жасау, шуламау, оның отіншітері мен тасармаларын орындау. Науасқара жанашарлық танытуға тәрбиесу. Мәдени-тінненалық дағдыларды жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тасармаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар эрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда тиісена эрежелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру. Балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының эсерлеріне бейімделу деңгейін сексеріп, қарама-қарсы температуралды сумен шайыну, тасерікті жағғыуды орындауға қызығушылық тулдыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелері пайдалыу.
--	---