

Физикалык касиеттерді дамыту жұмысын жүргізілу жағдайын бакылау

АНЫҚТАМАСЫ

Бакылау нысаны: «Балбөбеке» ортанғы топ

Бакылау уакыты: 2025 жыл казан 2 аптасы аралығы.

Максаты: ересек топта жұмысынын жүргізілу деңгейін анықтау бойынша баланын денсаулығын сақтау мен нығайту, денешынықтыруға кызығушылығын арттыру, денсаулык сақтау технологиясынын пайдаланылуы, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолданылуын қадағалау.

Тобы	Физикалык касиеттерді дамыту		Мерзімі	Жауапты
	Дене шынықтыру			
Ортанғы топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иык белдеуіне арналған жаттығулар,қолды жоғары, алға, жан-жакка көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен),қолды алға, жан-жакка созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, сауақтарды қозғалту, қол сауақтарын жұму және ашу. Кеудеге арналған жаттығулар: солға, онға бұрылу (отырған қалыпта),аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта), Аякка арналған жаттығулар:аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай кою, аяқты жан-жакка, артқа кою, Негізгі кимылдар: Жүру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүспен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша» тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арканнан ұстап, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жакка баяу айналу. Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалкы қадаммен көлбеу тактай (20-30 см), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тактайшалардың, қырлы тактайдың бойымен жүру. Жүгіру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, аланның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша» белгілі бір тапсырмаларды орындау аркылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге дейін өзгертіп қайта тұруды біледі.		Тұрақты	Тәрбиеші

Қорытынды	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытады, кимылды ойындардың ережелерін орындайды, түрлі тапсырмалар орындап, бір-бірімен сапта жүреді, екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады, спорттық ойындар мен жаттығулардың бастапқы техникасын игерген.
Ұсыныс	Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығу орындауға, кимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы кимыл белсенділігі үшін жағдай жасау.

ЖШС «К.Ж.Муханов»

«Сұлтан» жеке балабақша меңгерушісі

К.Бисенғалиева



АНЫҚТАМАСЫ

мен дағдыларын қолданылуын қадағалау.

Тобы	Физикалық қасиеттерді дамыту		Мерзімі	Жауапты
	Дене шынықтыру		Тұрақты	Тәрбиеші
Ересек тобы	Жалпы дамыту жаттығулар орындады, яғни қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Оңға, солға иілу, еңкейю, шалқаю; қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Отырған және тізерлеп тұрған күйде допты өз айналасында домалатуды біледі. Негізгі қимылдар яғни жүру, жүгіру, секіру, домалату, қағып алу, лақтыру, еңбектеу, өрмелеу, тепе-теңдікті сақтау, сапка тұру, сапка құрылымын өзгертіп қайта тұруды біледі. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындай алады Спорттық жаттығулар: шанамен сырғанау, шаңғымен жүру, велосипед самокат тебу, спорттық ойын элементтерін қолдана алады.			
Қорытынды	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытады, қимылды ойындардың ережелерін орындайды, түрлі тапсырмалар орындап, бір-бірімен сапта жүреді, екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады, спорттық ойындар мен жаттығулардың бастапқы техникасын игерген.			
Ұсыныс	Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагоппен бірге жаттығу орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігі үшін жағдай жасау.			

«Султан» жеке балабақша меңгерушісі
Т.К.Бисенғалиева



Физикалық қасиеттерді дамыту жұмысын жүргізілу жағдайын бақылау

АНЫҚТАМАСЫ

Бақылау нысаны: «Ақниет» ересек тобы

Бақылау уақыты: 2025 жыл қазан 2 аптасы аралығы.

Мақсаты: ересек топта жұмысының жүргізілу деңгейін анықтау бойынша баланың денсаулығын сақтау мен нығайту, денешынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясының пайдаланылуы, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолданылуын қадағалау.

Тобы	Физикалық қасиеттерді дамыту		
	Дене шынықтыру		
Ересек тобы	Жалпы дамыту жаттығулар орындалды, яғни қолды алға, екі жакка, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Оңға, солға иілу, еңкейю, шалқаю; қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Отырған және тізерлеп тұрған күйде допты өз айналасында домалатуды біледі. Негізгі қимылдар яғни жүру, жүгіру, секіру, домалату, қағып алу, лақтыру, еңбектеу, өрмелеу, тепе-теңдікті сақтау, сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруды біледі. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындай алады Спорттық жаттығулар: шанамен сырғанау, шаңғымен жүру, велосипед самокат тебу , спорттық ойын элементтерін қолдана алады.	Тұрақты	Тәрбиеші
Қорытынды	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытады, қимылды ойындардың ережелерін орындайды, түрлі тапсырмалар орындап, бір-бірімен сапта жүреді, екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады, спорттық ойындар мен жаттығулардың бастапқы техникасын игерген.		
Ұсыныс	Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығу орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігі үшін жағдай жасау.		

ЖШС «К.Ж.Муханов»

«Сұлтан» жеке балабақша меңгерушісі

Т.К.Бисенғалиева



Физикалық қасиеттерді дамыту жұмысын жүргізілу жағдайын бақылау

АНЫҚТАМАСЫ

Бақылау нысаны: «Ақниет» мектепалды тобы
Бақылау уақыты: 2025 жыл қазан 2 аптасы аралығы.
Мақсаты: мектепалды топта жұмыс жүргізілу деңгейін анықтау бойынша баланың денсаулығын сақтау мен нығайту, денешынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясының пайдаланылуы, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолданылуын қадағалау.

Тобы	Физикалық қасиеттерді дамыту		Мерзімі	Жауапты
	Дене шынықтыру		Тұрақты	Тәрбиеші
Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иык белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою,екі жакка созу; қолды жоғары көтеру және екі жакка созу, қолды желкеге қою.Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артка көтерді. Кеудеге арналған жаттығулар. Дөпты жоғарыдан (алға және артка) бірбіріне беру. Қолды алға көтеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Алға еңкейіп, алаканын еденге тигізу.Қолдарын айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жакка созу. Алға қарай еңкейіп, алаканды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айкастырып көтеру;қолды жоғары көтеріп, жан-жакка бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкейді. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артка еңкею (5—6 рет),стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3 метр). 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 спортка қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда			

және спорт аланында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

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.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын аланында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар 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 туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шұламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені 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 көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек

