Физикалық қасиеттерді дамыту жұмысын жүргізілу жағдайын бақылау

АНЫҚТАМАСЫ

Бақылау нысаны: «Балапан» ортаңғы топ

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	Мерзімі	Жауапты
Ортаңғы топ	**Жалпы дамытушы жаттығулар** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар,қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен),қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Кеудеге арналған жаттығулар:** солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта),аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта), **Аяққа арналған жаттығулар**:аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою, **Негізгі қимылдар:** **Жүру.** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша» тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. **Тепе - теңдікті сақтау.** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. **Жүгіру.** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша» белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге дейін өзгертіп қайта тұруды біледі.	Тұрақты	Тәрбиеші
Қорытынды	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытады, қимылды ойындардың ережелерін орындайды, түрлі		

	тапсырмалар орындап, бір-бірден 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 «Амир 07»

«Аманат» жеке балабақшасы А.А.Бергеналиева

Физикалық қасиеттерді дамыту жұмысын жүргізілу жағдайын бақылау

АНЫҚТАМАСЫ

Бақылау нысаны: «Жалын» 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**	**Мерзімі**	**Жауапты**
	Дене шынықтыру		
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, сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруды біледі.Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындай алады Спорттық жатттығулар: 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-бірден 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 «Амир 07»

«Аманат» жеке балабақшасы А.А.Бергеналиева

Физикалық қасиеттерді дамыту жұмысын жүргізілу жағдайын бақылау

АНЫҚТАМАСЫ

Бақылау нысаны: «Болашақ» 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		
Мектепалды топ	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою,екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтерді. **Кеудеге арналған жаттығулар.** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне 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, аяқтыт кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру;қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкейеді. **Арқаға арналған жаттығулар:** отырып алға, артқа 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 спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.	Тұрақты	Тәрбиеші

	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 алаңында 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, шуламау, 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 сүртіну. 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 тапсырмаларын, асханада кезекшілердің		

	міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.		
Қорытынды	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытады, қимылды ойындардың ережелерін орындайды, түрлі тапсырмалар орындап, бір-бірден 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 «Амир 07»

«Аманат» жеке балабақшасы А.А.Бергеналиева