

Түркістан Облысы
Сарыағаш ауданы білім бөлімі

ЖШС «Әсет - Әли» бөбекжай балабақшасы



Бекітемін»
Балабақша меңгерушісі
Б.Турлыбекова

Жазғы Сауықтыру-шынықтыру шараларының іс-жоспары

Құркелес ауылы 2024жыл



Бекітемін
«Әли» бөбекжай
менгерушісі
Б.Турлыбекова
27.05.2024ж

Жаз маусымындағы жұмысты ұйымдастырудың алғы шарттары:

- * Педагогикалық ұжымның дайындығы
- * Әдістемелік жұмыстар
- * Балалар өмірі мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету
- * Ата-аналармен жұмыс
- * Заттық-дамытушы ортаның жабдықталуы

Жаз маусымында балалардың бос уақытын ұйымдастырудың негізгі мақсаты:

- * Балалардың жазғы демалысын әсерлі өткізуіне мейлінше қолайлы жағдай жасау.
- * Танымдық жан-жақты қызығушылығы мен қабілетін дамытуға ықпал ету.

Негізгі міндеттері:

- * Бала денсаулығын нығайтуда жаз маусымындағы ауа райының тамаша мүмкіндіктерін пайдалану.(күн,ауа,су,құм,т.б)
- * Шынықтыру шаралары арқылы қимыл әрекетін таза ауада өткізу;
- * Спорттық ептілік пен дағдысын одан әрі дамыту,қимыл белсенділіктерін арттыру;
- * Жағымды көңіл-күй мен қолайлы орта туғыза отырып,тәрбиеленушілердің қажеттіліктерін қанағаттандыру.
- * Күтілетін нәтижелер және оларды бағалау.

Оқу тәрбие іс-шаралары

Р\с	Іс-шаралар	Мерзімі	Жауаптылар
I.	Өткізілетін шаралардың мазмұны		
1	Жазғы сауықтыр жұмысын, күн тәртібін оқу қызметтері кестесін ұйымдастыру	Жаз бойы	Әдіскер.
2	Білім беру процесін тиімді ұйымдастыру және балаларды сапалы оқытумен қамтамасыз ету үшін күніне бір оқу қызметін ұйымдастыру	Жаз бойы	Тәрбиешілер
3	Аптасына бір рет музыкалық немесе спорттық шаралар ұйымдастыру	Жаз бойы	Тәрбиешілер
4	Балаларға тұрмыстық заттардан қауіпсіздік туралы және жолда жүруге байланысты ережелерді үйрету,әңгімелеу. Жол ережесіне байланысты ойындар ұйымдастыру	Жаз бойы	Тәрбиешілер

5	Еңбек әрекетін кең көлемде ұйымдастыру, балаларды гүлзарда еңбек етуге тарту, сол сияқты өсімдіктердің өсуін бақылату, құммен істелетін құрылыстарды құрастырумен ұштастыру	Жаз бойы	Тәрбиешілер
6	Тренингтер, ойындар, кеңестер өткізу	Жаз бойы	Тәрбиешілер, Психолог
7	Отбасымен тығыз қарым қатынас, ата-аналар арасында жұмыстар өткізу	Жаз бойы	Тәрбиешілер, Психолог
II.	Әдістемелік жұмыс		
1	Нұсқаулықтар:(Инструктаж) -«Балалардың өмірі мен денсаулығын сақтау» -«Өртке қарсы қауіпсіздік ережелері»	Маусым	Әдіскер
	-Техникалық қауіпсіздік ережелерін сақтау	шілде	Әдіскер
	-Балалар сынығы («Травматизм») -«Кене шағудың алдын алу, алғашқы қарсы шығу шаралары»	шілде	Мейірбике
	Санитарлық гигиеналық нормаларды сақтау: -топтарда	Маусым, Шілде, Тамыз	Әдіскер, Мейірбике, Шаруабике
2	Эпизодтық-көріністе: -Балалардың жан-жақты тәрбиесі мен дамуындағы серуеннің ролі. «Су мен құмдағы ойын үшін жабдықтар»	Маусым, Шілде	Меңгеруші, Әдіскер, Тәрбиешілер, Шаруа меңгеруші.
3	Ескертпелі: -Су ішу тәртібі (Ауыз су ішуді ұйымдастыру)	Үнемі	Мейірбике, Тәрбиешілер
4	Әдістемелік кеңес: «2024ж-2025ж оқу жылына дайындық» 1. Жазғы жұмыстарды қорытындылау. 2.2024ж-2025 оқу жылына арналған жылдық жоспарды бекіту және таныстыру. 3. Оқу қызметі кестесін бекіту. 4.Тәрбиешілерге кеңес: «Баланың бала бақшаға бейімделуі»	25 тамыз	Әдіскер
5	Жаңа оқу жылына құжаттардың дайындығын тексеру.	Тамыз	Әдіскер

III	Шынықтыру-сауықтыру шаралары		
1	Балаларды қабылдау, таңертеңгілік жаттығу таза ауада	үнемі	Топ тәрбиешілері
2	«Оянамыз» ұйқыдан кейінгі демалу гимнастикалары	үнемі	Топ тәрбиешілері
3	Су ваннасы: -Қолдарын шынтакқа дейін жуу -жалаң аяқ жүру -аяққа су құю(жалаң аяқ жүру кезінде) -Түйетабанның алдын алу, аяқтарға массаж жасау. -Жуындырып кеуде, іш, арқа, дене мүшелерін ысқалау.	Үнемі	Топ тәрбиешілері
	Ауа ваннасы: -саппен жүру -Дене шынықтыру іс-әрекетін таза ауада өткізу -Қимылды ойындар өткізу арқылы қабылдау -Тыныс алу жаттығуларын таза ауада жасау	Үнемі	Топ тәрбиешілері
	Күн ваннасы: -Балалардың басына күн қағар кигізіп құмда, төсеніш үстінде, ертегі, әңгіме оқу үстінде қабылдау	Үнемі	Топ тәрбиешілері
4	Ас мәзіріне көкөніс пен жемістерді қосу. Дәрумендендіру	үнемі	Мейірбике, Шаруабике
IV	Ата-аналар мен жұмыс		
	Жаңадан келген балалардың ата-аналарына кеңес: -«Баланың бала бақшаға бейімделуі»	Маусым, шілде, тамыз.	Меңгеруші, әдіскер, мейірбике, тәрбиешілер
	-«Балалардың жаз мезгілінде тамақтануы»	үнемі	Мейірбике, дәмбике, шаруабике
	-«Өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау»	шілде	Топ тәрбиешілері
	-«Сумен шайыну кезіндегі баланың әрекеті, сумен шайынудың маңызы»	шілде	Топ тәрбиешілері
	-«Жедел ішек инфекциясының алдын-алу»	үнемі	Мейірбике
	-Топтағы ата-аналар жиналысы: «Күн тәртібі», «Сауықтыру» «Үлгілі оқу» бағдарламасы	тамыз	Топ тәрбиешілері

	-Демалысқа кететін ата-аналарға кеңес	тамыз	Топ тәрбиешілері
	-Сенбі, жексенбі, мереке күндерінде баланы тамақтандыруға кеңес.	үнемі	Мейірбике, дәмбике, тәрбиешілер
V	Әкімшілік-шаруашылық жұмыс		
1	Инженерлік жылу құбырларын жөндеу жұмыстары.	Шілде тамыз	Меңгеруші, Шаруабике.
2	Табиғат бұрышын жандандыру, бөлме гүлдерін жаңартып отырғызу.	тамыз	Топ тәрбиешілері
3	Балабақша аумағын көркейту бойынша, жеңіл косметикалық жөндеу жұмыстары: -жабдықтарды сырлау -құм салғыштарды құмға толтыру. -ағаштардың түбтерін әктеу. «таза бейсенбіліктер ұйымдастыру» Балабақшадағы жөндеу жұмыстары.	Маусым, Шілде, Тамыз.	Меңгеруші, Шаруабике, б/б қызметкерлері.
VI	Басқару және бақылау		
1	-Күн тәртібін сақтау, -Бөлменің ауасын тазарту, -Шынықтыру процедурасын ұйымдастыру, -Су ішу тәртібін ескеру, -Киімді қадағалау.	үнемі	Мед бике, Тәрбиешілер.
2	Серуен кезінде қимыл тәртібін, гимнастиканың барлық түрлерін жасауды ескеру.	үнемі	Әдіскер
3	Асхана қызметкерлері мен көмекшілердің жұмысын қадағалау (көкөністерді тазалау, тамақ алу кестесін ескеру, тамақ беру ережелерін сақтау.)	үнемі	Шаруабике, медбике, дәмбике.
VII	Күн тәртібін орындау		
	-Негізгі қимылдарды дамыту, -ауа, күн ваннасы қабылдау, -хауызда шомылу, -таза ауада серуендеу, -кесек құмдарда, шөптерде жалаң аяқ жүру, -массажды кілемшелерде, қырлы тақталарда, тұзды жолақшаларда жалаң аяқ жүру.	үнемі	Әдіскер, Мейірбике, Топ тәрбиешілері.

VIII	Мәдени-сауықтыру қызметі:			
	1.Экологиялық жолға саяхат. 2.Саяхат (жорықтар) 3.Әуенді сәттер 4.Театрланған қойылымдар.	Маусым Шілде Тамыз		Әдіскер, Топ тәрбиешілері
IX	Дене тәрбиесі ойын сауықтар			
	1.Жас велоспортшылар,қолайлы ойын сауық, 2.Спорттық ойын сауықтар.	Шілде		Әдіскер, Топ тәрбиешілері.
X	Тақырыптық сабақтар:			
	1.«Мемлекеттік рәміздер» (тақырыптық ұйымдастырылған оқу қызметі) 2.Ата заң күні «Қазақстан менің отаным» мерекелік іс-шара	Маусым Шілде		Әдіскер, Топ тәрбиешілері.
XI	Экологиялық жұмыс			
	1.Б\бақша маңайына экологиялық жол ұйымдастыру. 2.Б\бақшадағы экожолға серуен кестесін құру. 3.Жазғы экокәбинетке сабақ өткізу. 4.Экологиялық ақпарат тақтасы. 5.Өсімдіктерді жинап кептіру.	Маусым Шілде Тамыз		Әдіскер, Топ тәрбиешілері.
	Сауықтыру іс-шаралары			
р\с	Іс - шаралар	топтар	мерзімі	Жауапты
1.	Таңертең балаларды далада қабылдау,	Барлық топтар	Маусым Шілде, тамыз	Әдіскер, Тәрбиешілер, Психолог, Т\көмекшілер, Мейірбике
2.	Ертеңгілік жаттығу,			
3.	Демалу жаттығулары,			
4.	Серуен кезінде тұзды жолмен жүру және кедір-бұдыр жолға ауысу, жалаңаяқ құмды жолмен жүру.			
5.	Аяқты жылы сумен шаю.			
6.	Күннің көзінде жүру.			
7.	Таза ауада жүру.			
8.	Түскі ұйқыдан кейінгі тыныс алу жаттығулары.			
9.	Нүктелі массаж.			
10.	Салқын сумен бетті,мойынды, Қолды шынтакқа дейін шаю.			

Жазғы сауықтыру кезінде емдік-профилактикалық және сауықтыру жұмысы бойынша іс-шаралар

Балалармен жұмыс			
р\с	Іс-шаралар	мерзімі	жауаптылар
1	ЖС кезінде балаларды ұйымдастыру және бақылау	Жаз бойы	Меңгеруші, Мейірбике, Топ тәрбиешілері
2	Шынықтыру іс-шаралары: Ауа,күн,ванналары, сумен орындалатын рәсімдер,жалаң аяқ жүру.	Жаз бойы (қолайлы ауа- райында)	Мейірбике, Топ тәрбиешілері,
3	Емдік тамақ; -Жеміс –жидек қайнатпалары -Шырындар -Көкөністер мен жемістер	Жаз бойы	Меңгеруші, Мейірбике, Шаруабике
4	Дәруменді терапия	Жаз бойы	Шаруабике, Мейірбике, Дәмбике
5	Ағзаның биологиялық белсенді жерлерін (құлақ жарғағын,қол аяқты) уқалау	Жаз бойы	Топ тәрбиешілері
6	Вакциналау	Жоспар бойынша	Мейірбике
7	Сауықтыру жүгірісі, тыныс алу гимнастикасы	Күнделікті	Топ тәрбиешілері
8	Түзету гимнастикасы	Күнделікті	Топ тәрбиешілері
9	Балаларды қабылдау,таза ауадағы таңертетеңгілік бой жазу жаттығулары	Жаз бойы	Топ тәрбиешілері
10	Таза ауада дене шынықтыру сабағы	Аптасына 2-3 рет	Топ тәрбиешілері
11	Жазғы кезеңдегі күнделікті серуендер	Күнделікті (Қолайлы ауа- райында)	Топ тәрбиешілері



ЖШС «Әсет-Әлі» бөбекжай балабақшасының 2024 жылғы 3 маусымнан 30 тамызға дейінгі жазғы сауықтыру-шынықтыру жұмыстарының кестесі

Топтар	Қабылдау, тексеру.	Тапертеңгі жаттығу	Таңғы ас	Түске дейінгі ауа ваннасы							Түскі ас	Ұйқы	Түскі ұйқыдан кейін сауық жаттығ.	Бесін ас	Теледидар көру уақыты	Түстен кейінгі ауа ваннасы		
				Жазғы ұйым оқу қызметі	Серуенге дайындық	Серуендегі ойын, дене тәрбие жаттығуы, еңбек	Жалаң аяқ жүру	Күнне қыздырылу	Далада жуыну	Серуеннен оралу						Серуенге дайындық	Жалаң аяқ жүру	Серуендегі ойын, дене тәрбие жаттығуы, еңбек
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
«Бал-бала» тобы	8.00	8.30	9.00	9.35	10.00	10.10	11.00	11.05	11.15	11.50	12.00	12.40	15.30	15.50	16.35	16.50	17.05	17.10.
	8.30	9.00	9.30	9.45	10.10	11.00	11.05	11.15	11.40	12.00	12.30	15.30	15.50	16.30	16.45	17.00	17.10	17.30
«Балбөбек» тобы	8.00	8.30	9.00	9.35	10.00	10.10	11.00	11.05	11.15	11.50	12.00	12.40	15.30	15.50	16.35	16.50	17.05	17.10.
	8.30	9.00	9.30	9.45	10.10	11.00	11.05	11.15	11.40	12.00	12.30	15.30	15.50	16.30	16.45	17.00	17.10	17.30
«Балдырған» тобы	8.00	8.30	9.00	9.35	10.00	10.10	11.00	11.05	11.15	11.50	12.00	12.40	15.30	15.50	16.35	16.50	17.05	17.10.
	8.30	9.00	9.30	9.45	10.10	11.00	11.05	11.15	11.40	12.00	12.30	15.30	15.50	16.30	16.45	17.00	17.10	17.30
«Ботакан» тобы	8.00	8.30	9.00	9.35	10.00	10.10	11.00	11.05	11.15	11.50	12.00	12.40	15.30	15.50	16.35	16.50	17.05	17.10.
	8.30	9.00	9.30	9.45	10.10	11.00	11.05	11.15	11.40	12.00	12.30	15.30	15.50	16.30	16.45	17.00	17.10	17.30
«Бүлдіршін» тобы	8.00	8.30	9.00	9.35	10.05	10.15	11.05	11.15	11.25	12.00	12.10	13.00	15.20	16.00	16.35	17.00	17.05	17.10
	8.30	9.00	9.30	9.45	10.10	11.05	11.15	11.25	11.50	12.10	13.00	15.20	16.00	16.30	16.55	17.05	17.10	17.30
«Балшекер» тобы	8.00	8.30	9.00	9.35	10.05	10.15	11.05	11.15	11.25	12.00	12.10	13.00	15.20	16.00	16.35	17.00	17.05	17.10
	8.30	9.00	9.30	9.45	10.10	11.05	11.15	11.25	11.50	12.10	13.00	15.20	16.00	16.30	16.55	17.05	17.10	17.30
«Балапан» тобы	8.00	8.30	9.00	9.35	10.05	10.15	11.05	11.15	11.25	12.00	12.10	13.00	15.20	16.00	16.35	17.00	17.05	17.10
	8.30	9.00	9.30	9.45	10.10	11.05	11.15	11.25	11.50	12.10	13.00	15.20	16.00	16.30	16.55	17.05	17.10	17.30
«Балауса» тобы	8.00	8.30	9.05	9.35	10.10	10.20	11.32	11.40	11.50	12.00	12.15	13.00	15.20	16.00	16.35	17.00	17.10	17.20
	8.30	9.00	9.25	9.55	10.20	11.32	11.40	11.50	12.00	12.10	13.00	15.20	16.00	16.20	16.55	17.05	17.20	18.00
«Бәйтерек» тобы	8.00	8.30	9.05	9.35	10.10	10.20	11.32	11.40	11.50	12.00	12.15	13.00	15.20	16.00	16.35	17.00	17.10	17.20
	8.30	9.00	9.25	9.55	10.20	11.32	11.40	11.50	12.00	12.10	13.00	15.20	16.00	16.20	16.55	17.05	17.20	18.00
«Балдәурен» тобы	8.00	8.30	9.05	9.35	10.10	10.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	13.00	15.20	16.00	16.35	17.00	17.10	17.20
	8.30	9.00	9.25	10.00	10.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	13.00	15.20	16.00	16.20	16.55	17.05	17.20	18.00
«Балбұлақ» тобы	8.00	8.30	9.05	9.35	10.10	10.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	13.00	15.20	16.00	16.35	17.00	17.10	17.20
	8.30	9.00	9.25	10.00	10.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	13.00	15.20	16.00	16.20	16.55	17.05	17.20	18.00

Кестені түзген

Балабақша мейіраушысы

Кулжанова.А

Жазғы сауықтыру кезеңіндегі күн тәртібінің үлгісі

Режимдік сәттер, іс-әрекет	Балалармен жұмыс құралдары мен түрлері
Балаларды далала қабылдау 8 ⁰⁰ - 8 ⁵⁰	Балаларды қабылдау, әр балада жайлы психо-эмоционалдық көңіл-күй қалыптасуына жағдай жасау. Серуендеу, балалармен әңгімелесу, (басқа балаларды қабылдап болғанша) өз бетімен еркін ойнауға немесе басқа балалармен бірге ойнауға болатын ойын түрлері, ойыншықтары бар ойын алаңдарын дайындау және т.б.
Таңғы гимнастика 8 ⁵⁰ - 8 ⁴⁵	Бала ағзасының физиологиялық белсенділігін арттыратын ойын, жүгіру, ырғақты қимыл-қозғалысты қамтитын кешенді гимнастикалық жаттығу түрі. Жаттығу барысында балалардың дұрыс тыныс алуын бақылауда ұстау.
Гигиеналық шаралар 8 ⁴⁵ - 8 ⁵⁰	Салқын сумен жуыну. Сүртінуді. Шектеу шараларына байланысты залатсыздандыру үшін қосымша санитарлық талаптар қойылған болса орындау. Қажеттілігіне қарай, балаларға көмектесу арқылы өз-өзіне қызмет ету дағдыларын жетілдіру (<i>педагогтің көмегі, бір-біріне көмектесу</i>).
Таңғы асқа дайындық 8 ⁵⁰ - 9 ⁰⁰	Балалармен бірге ойыншықтарды орнына жинау, олардың жауапкершіліктерін арттыру мақсатында кезекшілік ұйымдастыру. Тамақтанар алдында қол жуу ережесін сақтап жуғызу.
Таңғы ас 9 ⁰⁰ - 9 ³⁰	Ас қабылдау алдында бір-біріне жақсы тәбет тілеп, лебіз айтуға үйрету. Тамақтану ережесін сақтау, ас құрал-жабдықтарын дұрыс пайдалану. Өдепті тамақтану.
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті 9 ³⁰ - 10 ⁰⁰	Балалардың білім, білік және дағдыларын еркін іс-әрекетте көрсетуі үшін заттық-кеңістіктік ортаны дайындау. Балалардың өз бастамасы бойынша ұйымдастырылған ойындарға еркіндік беру. Қажеттілігіне қарай жеке жұмыс түрін ұйымдастыру. Проблемалық жағдаяттарды шешу. Балалардың қызығушылықтары бойынша әрекетті ұйымдастыру мақсатты ойын арқылы, танымдық-зерттеушілік жұмыс, музыкалық-көркем образ, қимыл белсенділігі, коммуникативтік байланыс, еңбекке баулу, драмалық және театрландырылған ойындар арқылы қамту.
Серуенге дайындық 10 ⁰⁰ - 10 ¹⁰	Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру. Киінудің бірізділік алгоритмін бекіту. Бір-біріне көмек көрсету (<i>тәрбиешінің және белсенді балалардың көмегі</i>), серуенге мотивация (<i>мазмұны, проблемалық жағдаяттар</i>), көркем сөзбен ынталандыру (<i>мақал-мәтелдер, жаңылтпаштар, жұмбақтар, өлеңдер</i>). Көтеріңкі көңіл-күй сыйлау.
Күндізгі серуен 10 ¹⁰ - 11 ⁰⁰	1) Балалардың денсаулығын нығайту, қимыл-қозғалыс белсенділіктерін арттыру (қимылды дидактикалық ойындар, ережелері бар қимылды ойындар, ойын жаттығулары, жарыстар, ұлттық ойындар және басқа). Көтеріңкі көңіл-күй сыйлау. Балалардың танымдық қызығушылықтарын дамыту. Мақсатты серуендер, танымдық әңгімелер, бақылаулар, табиғатты бақылау тәсілдерін көрсету, сенсорлық бақшадағы тәжірибелер. Балалардың шынайы өмірді көркем-эстетикалық қабылдауын қалыптастыру. Аумақтық кеңістікте немесе оның сыртында табиғатты тамашалау. Сенсорлық бақшада тірі және өлі табиғат нысандарын, табиғат құбылыстарын бақылау. Балалардың дербес шығармашылық әрекетіне мүмкіндік беру.

	Еңбекке баулу үшін балабақша ауласында баланың қызығушылығын оятатын кеңістік құру. Балаға ересектердің еңбек етуін бақылату және оларға көмектесуге, бірлесіп жұмыс істеуге тарту. Балалардың ойын, идеясын жүзеге асыру. Серуенге алып шыққан заттарымен ойнату. Музыка жетекшісі мен дене шынықтыру нұсқаушының жоспары бойынша жүргізілетін шаралар немесе бірлескен жұмыстар.
Серуеннен оралу 11 ⁰⁰ - 11 ¹⁵	Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру. Шешінудің бірізділік алгоритмін бекіту. Ұқыптылық дағдыларын үйрету, киім мен аяқ киімді дұрыс күтуге және орнына жинауға қалыптастыру. Бір-біріне көмектесуге баулу.
Гигиеналық шаралар 11 ¹⁵ - 11 ²⁵	Санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтап жуыну. Шектеу шараларына байланысты залалсыздандыру үшін қосымша санитарлық талаптар қойылған болса, оны орындау. Қажеттілігіне қарай, балаларға көмектесу арқылы өз-өзіне қызмет ету дағдыларын бекіту (педагогтің көмегі, бір-біріне көмектесу).
Түскі асқа дайындық 11 ²⁵ - 12 ⁰⁰	Қажет болса, тамақтанар алдында балалармен бірге ойыншықтарды орнына жинау, қолдарын жуғызу.
Түскі ас 12 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Ас қабылдау алдында бір-біріне жақсы тәбет тілеп, лебіз айтуға үйрету. Тамақтану ережесін сақтау, ас құрал-жабдықтарын дұрыс пайдалану. Әдепті тамақтану.
Күндізгі ұйқы 13 ⁰⁰ - 15 ³⁰	Баланың психофизикалық әлеуетін қалпына келтіру. Желдету. Тыныштық ты сақтау.
Ұйқыдан тұру 15 ³⁰ - 16 ⁰⁰	Балаларды ұйқысынан ояту. Балалар ағзасының физиологиялық белсенділігін арттыру мақсатында ояту гимнастикасын жасату (шынықтыру жаттығулары, тренажерлық жүгіру жолдарын пайдалану, музыкалық жаттығулар, қимыл-қозғалысқа құрылған санамақ және басқа).
Бесін асқа дайындық. Бесін ас 16 ⁰⁰ - 16 ²⁰	Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру. Гигиеналық дағдыларды қалыптастыру (жуыну, тамақты шаю). Гигиеналық емшараларды орындау технологиясының алгоритмін сақтау. Үстел басында өзін әдепті ұстауға қалыптастыру.
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті 16 ²⁰ - 17 ⁰⁰	Балалардың қызығушылықтарын мақсатты ойын арқылы, танымдық-зерттеушілік жұмыс, музыкалық-көркем образ, қимыл-қозғалыс, коммуникативтік байланыс, оқыту, еңбекке баулу арқылы дамыту (оның ішінде өңірлік ерекшелікті ескерумен). Балалардың ойы мен идеяларын ескеру арқылы олардың қабілеттерін ашуға мүмкіндік беру.
Серуенге дайындық 17 ⁰⁰ - 17 ¹⁰	Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру. Киінудің бірізділік алгоритмін бекіту. Бір-біріне көмек көрсету (тәрбиешінің және белсенді балалардың көмегі), серуенге мотивация (мазмұны, проблемалық жағдаяттар), көркем сөзбен ынталандыру (мақал-мәтелдер, жаңылпаздар, жұмбақтар, өлеңдер). Көтеріңкі көңіл-күй сыйлау.
Серуендеу 17 ¹⁰ - 17 ²⁰	Балалардың денсаулығын нығайту, қимыл белсенділіктерін арттыру (қимылды дидактикалық ойындар, ережелері бар қимылды ойындар, ойын жаттығулары, жарыстар, ұлттық ойындар және басқа). Балалардың танымдық қызығушылықтарын дамыту. Мақсатты серуендер, танымдық әңгімелер, бақылаулар, табиғат құбылыстарын бақылау тәсілдерін көрсету. Еркін ойындар, балалардың қиялы мен ойын жүзеге асыру. Серуенге алып шыққын ойыншықтармен ойнату.

Үйге қайту / 17²⁰ / 18⁰⁰ Ата-анамен өткен күннің нәтижесі және алдағы күннің жоспары,
Ата-анаға кеңес балалардың жетістіктері туралы әңгімелесу. Кеңес беру, пікір алмасу.

Ескерту: суға шомылу, күнге қыздырыну және басқа емшаралар күн тәртібіне медбикемен келісіліп енгізіледі.

Жазғы кезеңдегі сауықтыру шараларының әдістемесі

Қарама-қарсы ысқылау

Қарама-қарсы ысқылауды тәрбиеші қызмет көрсетуші қызметші персоналмен бірге өткізеді.

Процедура ұйқыдан кейін күнара жүргізіледі. Балалар шеңберге тұрып оң қолдарымен суға салып және сығып алып (судың температурасы 36 градусС), сол қолдарын, аяқтарын, қарнын, мойнын ысқылап сүртеді. Кейін сол қолымен оң қолымен, аяғын ысқылап сүртеді. Оң иығына дымқыл қолғапты қойып, көршісіне арқасымен бұрылады да, көршісі оның арқасын қолғаппен ысқылайды, дәл сол сияқты қимылмен құрғақ қолғаппен сүртеді.

Кіші топта балаларға ысқылап сүрту шараларын өзі өткізеді.

Түсініктемесі салқын тигеннен болатын аурулардың алдың-алу баланын физикалық термореттеуін жүзеге асырып, жаттықтыру.

Қарама-қарсы көрсеткіші қатты ауыру.

Сауықтыратын жүгіріс

Сауықтыратын жүгіріс бұл баяу қарқынмен ұзақ жүгіру.

Жүгірудің соңғы ұзақтығын дәрігермен бірге анықтаған дұрыс, барлық топ үшін емес, әрбір бала үшін жеке анықтау қажет.

Жүгіру жолының ұзақтығын метр санымен ғана емес, баяу қарқында бір айналым жүгіріп өтуге кететін уақытты да анықтап алған жөн.

Өткізу әдістері

Жаттығу жасау (отырып-тұру, әр түрлі жүріс).

Жаттығуды орнында жүгірумен тоқтату.

Балалар барлық қашықтық бойы «топтасып» жүгіреді, ал ересек адам балалармен бірге бір шетпеннен немесе, артынан, алдынан жүгіріп отырады.

Егер жүгіру балабақшаның айналасында болатын болса, онда ересектер ғимараттың бұрыштарында сақтандыруды қамтамасыз ету үшін орын алады.

Жүгіру тым баяулатылған қарқынмен аяқталады.

Тыныс алу жаттығуларын жасау арқылы жай жүріске ауысу.

Босансуға жаттығулар жасау. Демалыстың ұзақтығы бір немесе бірнеше минут (пульстің қалпына келуіне байланысты болады)

Жүгіруге мәжбүрлеуге –жол берілмейді!

Сауықтыратын жүгірісті жай жүгіріспен,секірумен тыныс алу гимнастикасымен,ұзақ заттарды «лақтырумен» ауыстыра отырып үш жасқа келгенде бастауға болады.

Жүгіру арақашықтығы 2-4 жастағы балалар үшін 40-50 метр 4-5 жастағы балаларда жүгіру арақашықтығы 80-100 метр,кейін 150-200 метр.

Ересек мектепке дейінгілерде қадамдық жүгірулері 500 немесе одан көп метрге ұзартылады.

Жүгіру ойын түрінде,көбінесе жүгіру және секіру жаттығуларын орындау үшін сюжетті-желілі ойын түрінде өткізіледі. Мысалы «Балапандар мен күрке тауық», «Ұйқыдағы түлкі», « Өз үйінді тап».

Күн сәулесі ваннасы

Күн сәулесі ваннасын тәрбиеші өткізеді.

Әдістемесі: күн сәулесі ваннасы ашық жерлерде қабылданады.Ағзаға күн сәулелері тікелей әсер етеді.Күн сәулесі ваннасын +18 градусС температурада өткізген дұрыс, +12градусС - ден төмен және +27 градусС жоғары температурада күн сәулесі ваннасын жүргізуге болмайды. Денені жалаңаштауға ауа райы қолайсыз болса,онда төменгі температураға тұрақты кейбір бөліктерін ғана (білезіктер,қолдың білектері,сирақ жіліншіктері,қолдарын,аяқтарын) сәулелендіреді.

Күн сәулесі ваннасының алдында апта бойы жарық – ауа (ауа) ваннасы курсы жүргізіледі.

Күн сәулесі ваннасы тамақтанғаннан кейін 1,5 сағаттан кейін немесе тамақтанар алдында 30 минут кейін басталады.

Күн сәулесі ваннасын өткізу реті:

-даярлық жарық ауа ваннасы 10-20 мин;

-күн сәулесі ваннасы 5-15 мин (кестеден қарау);

-қорытынды жарық ауа ваннасы 20-30 мин

күн сәулесі ваннасын қабылдағаннан кейін су процедураларын өткізген жөн: жуынып-шайыну,су құю,аяқтарды жуу,

күн сәулесі ваннасына арналған киім.

Қазіргі кезде қоғамдық әлеуметтік экономикалық өміріндегі түбірлі өзгерістерге байланысты білім жүйесінде оның мазмұны мен оқыту технологиясында да өзгерістер болып жатыр. Ол мектепке дейінгі тәрбиемен де тығыз байланысты екенін білеміз.

Баланың өсіп-жетілуі, жеке тұлға ретінде қалыптасуы, оның нәрестелік шағынан жүйелі түрде берілетін тәрбиесіне, тәрбиелей отырып меңгерілетін, білім – білік дағдыларына байланысты.

Баланың өмірді танып – біліп, сезініп, түсіну, қабылдауда қолданар басты басты құралы – сөз, сөз арқылы сөйлем құрап, ойын жеткізе білуі оның денсаулығымен тікелей байланысты.

Дені сау, ішкі жан дүниесі кең адам – бақытты адам. Ол өзін өте жақсы сезінеді. Істеген ісінен, жұмысынан ләззат алады, өзін-өзі одан әрі жетілдіруге, дамыта түсуге тырысады. Жан дүниесінің сұлулығын аша біледі. Өмірді қорғау мен денсаулықты нығайту бала организмінің қызметін жетілдіру, оның денені дұрыс жетілдірудегі ықпалы, жұмыс қабілетін арттыру дене жағынан тәрбиелеудегі ең басты міндеттер болып табылады.

Басты міндет – балалардың қозғалыстарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қабілеттерін болып табылады.

Осы міндетті орындау мақсатында тәрбиешілер күнделікті жүйелі түрде уақытқа үлкен мән бере отырып, баланың денсаулығын сауықтыру – шынықтыру жұмысын жүргізіп отыруда.

Мектеп жасына дейінгі балалар мекемелерінде дене тәрбиесінің мазмұны мына құралдардан тұрады: дене жаттығулары, табиғаттың сауықтырушылық күші, гигиеналық және әлеуметтік – тұрмыстық факторлар.

Толыққанды физикалық жетілген және денсаулығы мықты баланы өсіріп, тәрбиелеу әрбір ата – ана мен мектепке дейінгі мекеменің басты мақсаты.

Біздің басты мақсатымыз баланың өмірі мен денсаулығын қорғау, балалар денсаулығын шынықтыру. Балалар үшін пайдаланатын сауықтыру – емдеу, шынықтыру шараларын оқып үйрене отырып, өз іс – тәжірибемізбен сауықтыру шараларын ұйымдастырдық. Мектеп жасына дейінгі балалардың көбі суық тиген аурулармен жиі ауырады. Бұл бала ағзасына теріс ықпалын тигізіп, кейде созылмалы сырқатқа айналуыда мүмкін. Мұндай ауруларды болдырмаудың, одан сақтанудың негізгі жолы – табиғи сауықтыру факторлары. Ауа, су, күннің көзін мақсатты түрде пайдалану бала бойындағы өзгерістердегі жағдайларға төселген реакциялардың қалыптасуына көмектеседі, яғни оның ағзасын шынықтырады. Шыныққан балаларға температураның кенет өзгеруі аз әсер етеді, олардың тәбеті жақсы, белсенді, көңілді болып жүреді.

Шынықтырудың негізгі шарты – шынықтыру процедуралардың жүйелілігі. Шынықтыру жұмысы күнделікті жүргізілгені дұрыс. Бұлай болмаған жағдайда ол пайда әкелмейді. Шынықтыруды жаздан бастаған жөн.

Жазғы сауықтыру шынықтыру кезеңі біздің балабақшада

03 маусымнан 30 тамыз аралығында жоспарланған. Жоспар түзіліп, кесте жасалып, тәрбиешілерге таныстырылып, таратылып берілген.

Бұл кестеде күнделікті жүйелі түрде серуен уақыты, ауа ваннасы, жалаң аяқ жүру, дене қыздыру, далада жуыну сияқты іс шаралар қаралған.

Және де баланың жас ерекшелігі ескеріле отырып, уақыты нақты белгіленіп берілген.

Әр топ тәрбиеші мен мейірбике топтағы жиі ауыратын балаларға көбірек назар аударып отыруы қажет. Денелерін уқалау, дене жаттығуларын, сауықтыру іс – шараларын жүйелі түрде орындап отыруын қадағалап отыру қажет. Бұндай балалардың ата – аналарымен мейірбике тарапынан түсіндіру жұмысы жүргізіліп, кеңес беріп отырады.

Тәрбиеші сауықтыру іс-шараларын, дене шынықтыру жаттығуларын балалар тек балабақшада ғана емес, үйде де үнемі орындап отыруды дағдыға айналдыруға баулу керек.

Балабақшада «Денсаулық күндерін» өткізу дәстүрге айналған. Мереке көбінесе таза ауада ұйымдастырылады. Әралуан және қызықты қимыл – қозғалыс әрекеті, ұзақ уақыт таза ауада болуы, балалардың ой жұмысынан кейін дене шынығуына, денсаулықтың дамуына, белсенді дем алуына дағдыландырады. Сауықтыру шарасын бір жүйемен күнделікті орындау үшін алдын – ала тәрбиешілер мен ата - аналар бірлесе отырып, спорттық құралдар, түймелі көрпешелер, жолақты тактайшалар тігіп әзірлейді.

Денсаулық күндерін табиғатта өткізуге тырысу керек. Бұл күннің бағдарламасына қимыл – қозғалыс ойындарын, ойың жаттығуларын алып отырамыз. Спорт ойындарының элементтерін, көңілді эстафеталар, сауықтар мен ойындар, әртүрлі жаттығуларды енгізуге болады.

Еліміздің ертеңі жас ұрпақтың діндегі мықты болу үшін алғашқы кірпішті дұрыс қалай білейік.

Олай болса, қазіргі заман талабына сай сауатты, қызығы мол еңбекке жаңа ізденістермен көріне берейік.

Түскі ұйқыдан кейінгі сауықтыру жұмыстарының денсаулықты нығайтуға пайдасы.

Денсаулық, сымбаттылық, сергектік – адамның ежелден келе жатқан арманы. Денені шынықтыру мен спортпен шұғылданудың денсаулықты нығайтатындығы және ұзақ өмір сүруге ықпалы зор екендігін бәріміз білгеніміз жөн.

Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі – денсаулығымызды сақтауға көмектесетін маңызды шарттың бірі болып табылады. Балабақшамыздағы балалардың дұрыс өсіп дамуына, қалыптасуына ағзаның қорғаныс реакциясын нығайту мақсатында жүйелі ұйымдастырылған күн тәртібі бойынша ұйқыдан кейінгі сауықтыру жаттығулары орындалады.

Бұл жаттығулардың баланың нерв жүйесіне, есту, көру қабілеттерінен жақсартуға, майтабандылықты жоюға, тыныс алу жолдарының өсіп дамуына, ауруға қарсы тұру қабілеттілігін арттыруда атқаратын қызметі зор.

Күнделікті жүргізілген сауықтыру жаттығулары баланы шынықтыру мен бірге төзімділікке, тәртіпті болуға, әдептілікке дағдыландырады.

Осы мақсатта, барлық топта сауықтыру жаттығуларына баланың аяқ бұлшық еттерінің жақсы өсуіне арналған тақтайлы жолақша мен түйме тігілген жолақшамен жүргізуі міндетті.

Түскі ұйқыдан кейінгі сауықтыру жаттығулар күнделікті сағат 15.30 - 15.40 минут аралығында төмендегі ережемен орындалады :

1. Кереует үстінде отырып, аузына ауаны толтырып, қайта шығару жаттығуы. (5-6 рет).
Бұл жаттығу баланың тыныс алу жолдарын кеңейтіп, жақсартады.
2. Қолдарын шөкесіне қойып, бастың орта шетінен сипалау (5 рет).
Бұл жаттығу жүйке жүйесін тыныштандырады.
3. Мұрынмен терең дем алып, ауыздан шығару. (4-5 рет).
Бұл жаттығу өкпенің жұмыс істеу қабілетін жақсартады.
4. Түймелі жолақ үстімен жүру жаттығуы. (3-4 рет).
Бұл жаттығу баланың табанына нүктелі массаж ретінде қолданылады.
5. Тақтайлы жолақ үстімен жүру жаттығуы.(4-5 рет).
Бұл жаттығу баланың майтабандылыққа қарсы тұру бейімділігін арттырады.
6. Тұзды шүберек үстімен жүру. (2-4 рет).
Бұл ауруға қарсы тұру, иммунитет қабілетін арттырады.
7. Сулы шүберек үстімен жүру жаттығуы. (2-3 рет)
Бұл жаттығу баланың ауруға қарсы тұру қабілеттерін жақсартып, табанын шынықтырады.