

**ШУБАН БАЛАЛАР БАКЧАСЫНДА  
ФИЗКУЛЬТУРА-СƏЛАМƏТЛƏНДЕРҮ  
ЭШЕ планы**

№	Юнөлеше һәм үткәрелә торган чара	Кайсы төркемдә	Үткәру вакыты	Күпме вакыт бара(минут)
<b>1. ХƏРƏКƏТЛƏНҮ РЕЖИМЫН ОЕШТЫРУ</b>				
1.1	Иртəнге гимнастика	Һərкайсында	8.00 – 8.10	10мин.
1.2	Физкультура шөгылә	Һərкайсында	ББЭ челтәре буенча	15-30
1.3	Шөгыләләр арасында хәрәкәтлә разминка	Һərкайсында	План нигезендә	3-5
1.4	Физкультминутка	Һərкайсында	Эшчәнлек барышында	3-5
1.5	Хәрәкәтлә уеннар, про-гулка да физик күнегүләр һәм балаларнын, мөстә-кыйль хәрәкәт эшчәнлегә	Һərкайсында	Саф һавада	3 сәгатътән дә ким түгел
1.6	Бүлмәдә хәрәкәт активлыгын үстерүчә уеннар	Һərкайсында	Эшчәнлектән буш вакытта	30-40
1.7	Физкультурада күнел ачу (досуг)	Һərкайсында	Айга 1тапкыр	40-60
1.8	Эстафета, ярышлар	Зурлар төркеме	План нигезендә	40-60
1.9	Спорт бәйрәмнәре	Барысы да, 1кечкенәләр төркемендә юк	Елга 3 тапкыр	60
1.10	Экскурсияләр	Зурлар төркеме	Айга 2 тапкыр	60-120
1.11	Хореография (бию элементлары өйрәнү)	Зурлар төркеме	Айга 2 тапкыр	35-40
1.12	Физульта - сәламәтлән-дерү буенча эти - әниләр белән берлектә эш -сәламәтлек атналыгы -күнеллә стартлар -әти-әниләрнең район күләмендә гаилә эстафетасында катнашуы	Һәркайсында	Тәрбиячеләр һәм әти-әнләр теләгә буенча	45-60
1.13	Хәрәкәтчәнлекне үстерү	Һәркайсында	Көн саен	12-15

	буенча аерым балалар_белән эш			
1.14	Физкультура бүлмәсенә хәрәкәтле уеннар, спорт инвентарларында шөгылләнү өчен керү	Барысы да	План буенча	10-15

№	Юнәлеше һәм үткәрелә торган чара	Кайсы төркемдә	Үткәру вакыты	Күпме вакыт бара
<b>2. БАЛАЛАРНЫ СЭЛАМЭТЛЭНДЕРУ ЭШЕ</b>				
2.1	Чыныктыру чаралары: -балаларны саф һавада каршылау -бүлмәләргә җилләтү -һава ванналары -йокыдан соң гимнастика -коры килеш тәнне ышкы -юбыну (обширное) -тозлы юлда йөрү -жиңелчә йөгөрү (оздоровительный)  -ялан тәпи йөрү	Сәламәтлекләрне карап һәркайсында  кечкенәләр төркемдә һәркайсында  зурлар төркеме II кечкенәләр төркеме Зурлар Барысы I нче кечкенәләрдән кала	График белән  Йокыдан соң Йокыдан соң Йокыдан соң Йокыдан соң Йокыдан соң Яз, жәй иртән  Жәй көне	35  СанПиН таләбе буенча  5,10,15  7-15  10-12  5-10 7-10 3-7  3-7
2.2	Профилактик чаралар -нокталы массаж(А.А.Уманский системасы буенча) -колак яфрактарына үз-үзенә массаж -аяк табанына үз-үзенә массаж -авызны һәм тамакны чайкау (гади һәм контраст) Профилактика грипптан, ОРЗ лан	Барысы I нче кечкенәләрдән кала /-/-/  /-/-/  Зурлар барысына	Прогулка алдыннан  Физкультурада  /-/-/  Ашаганнан соң Елга 1 тапкыр	План белән  План белән  /-/-/  План б-ча
2.3	Мәгълүмат тарату эше -"сәламәтлек" почмаклары ясау -гаилә һәм балалар рәсемнәре күргәзмәсе	Барысында  /-/-/-	Ел дәвамында  /-/-/-	Тәрбияче, медсестра теләге белән  Теләк белән

№	Юнөлөшө һәм үткәрелә торган чара	Кайсы төркемдә	Үткәрү вакыты	Күпме вакыт бара
<b>3. Коррекция эш</b>				
3.1	Аю табанлылыкны кисәтүгә күнегүләр	Барысында да	Физкультура да	3-5
3.2	Төз гәүдә торышы формалаштыруга күнегүләр	Барысы да	Физкультурада, йокыдан соң	3-5
<b>4. Сәламәт яшәү рәвеше формалаштыруга шартлар тудыру</b>				
4.1	Шәхси гигиена күнекмәләре формалаштыру: -аерым һәм бергә куллану өчен шәхси гигиена әйберләре булдыру; -өйрәтү (аңлату, искә төшерү, мактау һ.б.) -схема, модель, рәсем, кагыйдәләр ярдәмендә балаларны мөстәкыйльлеккә өйрәтү; -шәхси гигиена кагыйдәләрен үтәүнең файдалы, кирәкле булуын төшендерү өчен беседалар.	Һәр төркемдә	Режим нигезендә	
4.2	Культуралы ашау күнекмәләре формалаштыру: -өстәлнең сервировкасы; -ашауны матур итеп биру; (эстетика подачи) -чиста, матур, дөрөс итеп ашау һ.б. (этикет приема пици)	Һәр төркемдә	Режим нигезендә	