

Бекітемін:
МКҚК №8 "Балбөбек" МДҰ
меңгерушісі: Бисенова Р.Т



БАЛАЛАРДЫ САУЫҚТЫРУДЫҢ КЕШЕНДІ ЖОСПАРЫ
"Балбөбек" бөбекжай-бақшасы
2025-2026 оқу жылы

МАҚСАТЫ:Балалардың денсаулығын нығайту, шынықтыру арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру.

МІНДЕТТЕРІ:1. Баланың дене және психикалық денсаулығын сақтау

2. Аурудың алдын алу жұмыстарын жүргізу

3. Ата-аналармен бірге салауатты өмір салтын насихаттау

I. КҮНДЕЛІКТІ ЖҮРГІЗІЛЕТІН ШАРАЛАР

Таңертең: Таңертеңгі гимнастика, ауада - 10 мин

Желдету, ауа ваннасы Тәрбиеші

Сабақ барысында. Саусақ гимнастикасы

Көзге арналған жаттығу

Дене шынықтыру минуттары Тәрбиеші

Серуенде Қимылды ойындар, спорттық ойындар

Жеңіл киіммен жүру Тәрбиеші

Ұйқыдан кейін Сергіту гимнастикасы

Массаждық жолмен жүру

Бет-қолды салқын сумен жуу Көмекші тәрбиеші

Күн бойы Ішу режимі

Желдету - 2 сағат сайын

Ылғалды тазалық Барлық қызметкер

II. АПТАЛЫҚ ШАРАЛАР

1. Дене шынықтыру - аптасына 3 рет

2. Спорттық ойын-сауық - аптасына 1 рет

3. В витаминді сусын - аптасына 2 рет

4. Дәрігердің тексеруі - аптасына 1 рет

III. АЙЛЫҚ ШАРАЛАР

1. Спорттық мереке - айына 1 рет. Мыс: "Велосипед және самокат шеруі"

2. Ата-аналарға кеңес - айына 1 рет

3. С витаминдеу - күз-қыс мезгілінде

4. Балалардың бойы мен салмағын өлшеу

IV. МАУСЫМДЫҚ ШАРАЛАР

Күз: С витаминімен профилактика, фитонцид беру - пияз, сарымсақ

Қыс: Бөлмені қармен шынықтыру, шаңғы тебу, шана тебу

Көктем: Таза ауада ойындарды көбейту, күн ваннасы

Жаз: Таза ауада ұйқы, жалаң аяқ жүру, су ойындары, күн ваннасы

V. ШЫНЫҚТЫРУ ЖҮЙЕСІ

1. Ауа ваннасы - +18°C бастап

2. Су процедурасы - қолды шынтаққа дейін жуу, тамақты шаю

3. Күн ваннасы - 5 минуттан бастап, көлеңкеде

4. Массаждық төсеніш - жалаң аяқ жүру

VI. АТА-АНАЛАРМЕН ЖҰМЫС

1. Ата-аналар жиналысы - тоқсанына 1 рет: "Бала денсаулығы - біздің қолымызда"

2. Ашық есік күні - "Біз қалай шынығамыз"

3. Спорттық отбасылық шаралар - тоқсанына 1 рет

4. Ақпараттық бұрыш - "Дәрігер кеңесі", "Пайдалы кеңестер"