ҚАБЫЛДАНДЫ

Әдістемелік кеңес шешімімен

БЕКІТЕМІН

Директор
«Айсұлу» бөбекжайы КМҚК
Л.А. Ахметжанова _____

Дене шынықтыру нұсқаушысы жұмыс бағдарламасы
Сержан С.К.

Ерекше білім беруді қажет ететін балаға арналған жеке даму бағдарламасы

2022-2023 оқу жылына арналған

Жезқазған қаласы
2022ж

1. МАҚСАТ БӨЛІМІ
1.1. Түсіндірме жазба

Мақсат	- мектепке дейінгі жастағы психикалық дамуы тежелген балалардың дамуы үшін жағдай жасау, олардың жеке типологиялық ерекшеліктерін және ерекше білім беру қажеттіліктерін ескере отырып, ересектермен және құрдастарымен жас ерекшеліктеріне сәйкес іс-әрекетте ынтымақтастыққа негізделген физикалық дамуы.
Тапсырмалар	- балалардың қозғалысқа деген қызығушылығын және оларды өз бетінше орындауға деген ұмтылысын сақтау; - балалардың жеке типологиялық ерекшеліктеріне сәйкес келетін динамикалық және көру-қозғалыс координациясын дамыту; - дене шынықтыру құралдарын пайдалана отырып, балалардың ашық ойындарда дене шынықтырумен айналысуына жағдай жасау; - қозғалыс тізбектерін орындау барысында балалардың моторлы жады мен көру зейінін дамыту; - балаларда кеңістікте денені басқару және тепе-теңдікті сақтау дағдыларын дамыту; - балалардың қимыл-қозғалысын бір мезгілде және үйлестіруді дамыту; - балаларды әртүрлі бағытта қарама-қарсы қозғалыстар жасауға ынталандыру; - балаларды бағдарларға негізделген қалыптасулар мен өзгерістерді орындауға үйрету; - балаларды бүйірлік бұрылыстарды жасауға үйрету; - балалардың жалпы дамыту жаттығуларын берілген қарқынмен орындау қабілетін дамыту; - балаларды берілген бағытты ұстануға, кернеумен жаттығуларды орындауға үйрету (қолдарын шынтақта, аяқтарын тізеде бүгуге болмайды); - балаларды жүру кезінде, берілген қарқынмен (жылдам, орташа, баяу) дұрыс қалыпта ұстауға үйрету; - балаларды жүгірудің әр түрін орындауға, бағанада көшбасшы болуға үйрету; жұппен жүгіру кезінде қимылдарыңызды серіктесіңіздің қимылдарымен үйлестіріңіз; - балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, секіру үшін жігерлі түрде итеруге, жұмсақ қонуға үйрету; - балаларды допты қағып алуға және оны еденнен секіруге үйрету; - балаларды лақтыру кезінде бастапқы позицияны алуға үйрету; - балаларды әртүрлі тәсілдермен жорғалауға үйрету; - балалардың гимнастикалық баспалдақпен көтерілу қабілетін дамыту; - вербалды және вербалды емес бейнеге сәйкес балалардың қимылдарының ырғағын, пластикасын және мәнерлілігін дамыту; - балаларды сөйлеу және музыканың сүйемелдеуімен қозғалыстарды орындауға үйрету (үлгі бойынша); - балаларды көшедегі ойындарда, эстафеталарда, жалпы дамыту жаттығуларында сақтай отырып, ережелерге сай әрекет етуге құштарлығын тәрбиелеу.
Жұмыс бағдарламасын құрудың принциптері мен тәсілдері	• Ғылыми принцип. • Теория мен практиканың байланысы принципі. • Оқытудағы белсенділік пен саналылық принципі. • Қолжетімділік принципі.

	• Жүйелілік пен жүйелілік принципі. • Білімді меңгерудің беріктігі принципі. • Айқындық принципі. • Оқыту мен тәрбиелеуге жеке көзқарас принципі. • Ұжымдық оқу процесіндегі сараланған тәсіл. • Педагогикалық гуманизм және оптимизм принципі. • Білім берудің әлеуметтік бейімділік принципі. • Этиопатогенетикалық принцип. • бұзылуларды диагностикалау мен түзетуге жүйелі көзқарас принципі. • бұзылуларды диагностикалау мен түзетуге кешенді көзқарас принципі. • Коррекциялық-компенсаторлық білім беру принципі. • Онтогенетикалық даму заңдылықтарына сүйену принципі. • Диагностика мен түзетудің бірлігі принципі. • Себептік типті түзетудің басымдылық принципі. • Түзету, алдын алу және дамыту міндеттерін орындаудағы бірлік принципі • Оқыту мен тәрбиелеуде белсенділік тәсілін жүзеге асыру принципі. • Ерте педагогикалық көмек принципі. • Педагогикалық-психологиялық әсер ету әдістерін кешенді қолдану принципі. • Сөйлеу мен ойлауды дамытуды қамтамасыз ету құралы ретінде қарым-қатынасты, сөйлеу әрекетін және тілді дамыту принципі. • тұлғаға бағытталған әрекеттестік принципі. • Арнайы педагогикалық басшылықтың қажеттілігі принципі. • Түзету-дамыта оқытудағы вариативтілік принципі. • Баламен жұмыс істеуге жақын әлеуметтік ортаны белсенді түрде тарту принципі.
Балалардың психофизиологиялық дамуының қысқаша психологиялық-педагогикалық сипаттамасы	**Психикалық дамуы тежелген балаларға арналған аралас жас тобы (4 жастан 5 жасқа дейін)** Психикалық дамуы тежелген балалардың келесі негізгі белгілері атап өтіледі: шаршаудың жоғарылауы және соның салдарынан жұмыстың төмендігі, эмоциялардың жетілмегендігі, ерік-жігердің әлсіздігі, психопатиялық мінез-құлық, жалпы ақпарат пен идеялардың шектеулі болуы, сөздік қорының нашарлығы, дыбыстық талдаудағы қиындықтар. , интеллектуалдық белсенділік дағдыларының жетілмегендігі. Ойын әрекеті толық қалыптаспаған. Қабылдау баяулықпен сипатталады. Бұл балалар есте сақтаудың барлық түрлерінен зардап шегеді, олардың қабылдауы баяу және есте сақтау үшін көмекші құралдарды пайдалану қабілеті жоқ. Сенсорлық ақпаратты қабылдау және өңдеу үшін ұзағырақ уақыт қажет. Зейін тұрақсыз. Сонымен қатар, өзін-өзі бақылау дағдысының төмендігі байқалады, бұл әсіресе белсенділік процесінде айқын көрінеді.
Жұмыс бағдарламасын іске асыру мерзімі	2022-2023 оқу жылы (01 қараша 2022 ж. – 25 мамыр2023 ж.)
Білім беру бағдарламасы тобындағы балалардың білім беру бағдарламасын меңгеру мақсаты	*Мектеп жасына дейінгі (5 жасқа дейінгі) психикалық дамуы тежелген мектеп жасына дейінгі балалардың оқу-тәрбие қызметінің және даму ақауларын кәсіби түзетудің мақсаттары (жоспарланған нәтижелері)* Бала барлық негізгі қозғалыстарды меңгереді, бірақ олардың

	техникалық жағы жақсартуды қажет етеді. Кеңістікте іс жүзінде бағдарланады және қозғалады. Дене шынықтыру нұсқаушысы (тәрбиешінің) ауызша нұсқауларымен бірге көрсетілгендей дене жаттығуларын орындайды. Ережелері бар ашық ойындарға белсенді қатысады. Шеберлер Lego конструкторларымен, үлкен мозаикамен, киім-кешек пен аяқ киіммен әрекеттерді орындау кезінде қол қимылдарын үйлестірді. *Психикалық дамуы тежелген (5-6 жасқа дейінгі) балаларды мектепке дейінгі тәрбиемен қамту кезеңіндегі міндеттер:* • баланың жалпы және ұсақ моторикасы дамыған; қол қозғалысы жеткілікті түрде үйлестірілген; қол жазуға дайындалады; • ептілік, негізгі қозғалыстарды және олардың техникасын меңгереді; • өз қимылдарын басқара және басқара алады; моторлы жады жеткілікті түрде дамыған, қозғалыстардың ретін есте сақтайды және жаңғыртады; • физикалық қасиеттері бар (күш, төзімділік, икемділік және т.б.); • қозғалыстарды кеңістіктік ұйымдастыру қабілеті дамыған; есту-визуалды-қозғалыс координациясы және ырғақты сезіну; • мәнерлі қозғалыстар мен импровизациялар қабілетін көрсетеді.

2. МАЗМҰН БӨЛІМІ

2.1. Психологиялық-педагогикалық жұмыстың мазмұны физикалық даму туралы

Психикалық дамуы тежелген балаларға арналған аралас жас тобы (3-5жас)

Психикалық дамуы тежелген балалардың физикалық дамуы мен тәрбиесі түзеу-тәрбие жұмыстарының психологиялық-педагогикалық және медициналық аспектілерінің тығыз байланысын көрсететін әртүрлі формаларда жүзеге асырылады. Бұл дене шынықтыру, ауа ванналарымен біріктірілген таңертеңгілік жаттығулар, бір күндік ұйқыдан кейін сергітетін жаттығулар, ашық ойындар, дене жаттығулары, серуендер, спорттық ойын-сауық, физиотерапия, массаж және шынықтыру болуы мүмкін. Дегенмен, балаларды дене шынықтыру бойынша жұмысты ұйымдастырудың негізгі нысаны «Бағдарламада» айқындалған негізгі міндеттердің орындалуын қамтамасыз ететін кешенді ойын әрекеттері болып табылады. Тәуліктің бірінші және екінші жартысында серуендеу жұмыстарын жүргізуге ерекше көңіл бөлінеді, оның барысында ересектермен бірге ашық ауада ойындар ұйымдастырылады және дене жаттығулары жүргізіледі. Ересектер балаларға ойын ережелерін үйретеді, бірге ойнау қабілетін дамытады, ойында үлкендерге еліктеп, ойын әрекеттерін ересек адамның үлгісімен, содан кейін өз бетінше орындайды.

Жаттығудың бірінші кезеңінде сабақтар балалардың дене белсенділігіне қажеттілігін қанағаттандыратын, оларға рахат пен қуаныш сыйлайтын қызықты ойындар түрінде ұйымдастырылады.

Сабақ пен дене белсенділігінің ұзақтығы қатаң жеке болып табылады және балалардың психофизикалық жағдайының ерекшеліктеріне, ауа-райы жағдайларына және жыл мезгіліне байланысты өзгеруі мүмкін.

Оқытудың бірінші кезеңінде балалардың физикалық дамуы бойынша сабақтардың міндеттері мен мазмұны өзін-өзі күту дағдылары мен мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру, ырғақты қимылдарды дамыту бойынша сабақтардың міндеттері мен мазмұнымен тығыз байланысты. музыка, дисплей, қозғалыс және театрландырылған ойындар. Психикалық дамуы тежелген бастауыш мектеп жасына дейінгі балалармен түзету-дамыту жұмыстары ең алдымен олардың моторлы негативизмін жеңуге бағытталған. Сондықтан балалармен жұмыс істеудің бейімделу кезеңінде мүмкіндігінше ата-аналарды, сондай-ақ балалармен жұмыс істейтін басқа мамандарды тарта отырып, ашық ауада ойындар мен іс-шараларды өткізу ұсынылады. Бұл

интеграциялық негізде балалар мен ересектердің (ата-аналар, топ мұғалімдері) бірлескен сабақтары болуы мүмкін.

Түзету-дамыту жұмысының екінші кезеңінде мұғалімдердің басты назары балалардың дене белсенділігіне деген ынтасын дамытуға және дене шынықтыру қажеттілігін дамытуға бағытталуы керек. Ашық ойындарда және топта, жаттығу залында күрделі сабақтарда балалардың арнайы құрал-жабдықтарды пайдалануға деген қызығушылығын қолдау және дамыту. Бұл кезеңде балаларда спорттық ойындар туралы алғашқы түсінік қалыптасады. Орта мектеп жасына дейінгі балалар үлкен балалармен бірге спорттық іс-шараларға және бос уақытты өткізуге қатысады, олардың тәжірибесін қабылдап, ой-өрісін кеңейтеді. Ересектер ойындарға, іс-шараларға және басқа да әрекеттерге белсенді қатысады. Олар балаларға қимыл-қозғалыс әрекетінің барлық түрлерінде бастамашылық, белсенділік және еріктілік үлгілерін көрсетіп, негізгі қозғалыстарды, спорттық жаттығуларды және ашық ойындарды орындауда ынтымақтастық пен көмек көрсету үлгілерін көрсетеді. Бірлескен іс-әрекетте ересектер балаларды белсендіруге, олардың қозғалыс қабілеттерін дамытуға, балалардың ойын барысында ережелерге сәйкес әрекет етуге және оларды сақтауға деген ұмтылысын оятуға тырысады.

Соматогендік генездің психикалық дамуы тежелген балалар тұрақты физикалық және психикалық астениямен сипатталады, сондықтан дене шынықтыру сабақтары мен ашық ойындар кезінде түзету-дамыту жұмыстарының екінші кезеңінде ұялшақтық сияқты тұлғалық қасиеттерді жеңу үшін жағдай жасауға ерекше назар аудару маңызды. , ұялшақтық және алаңдаушылық.

Психогендік шыққан психикалық дамуы тежелген балаларда невротикалық және невроз тәрізді бұзылыстарда, эмоционалдық-еріктік сфераның бұзылыстарында, өнімділіктің төмендеуінде, мінез-құлықтың ерікті реттелуінің қалыптаспағанында көрінетін жүйке-психикалық сферада тұрақты өзгерістер байқалатынын ескере отырып, Бұл балаларға арналған сабақтар мен ашық ойындар қалыпты жүктемеде болуы керек және іс-әрекеттердің нақты көрнекі және ауызша алгоритмімен бірге жүруі керек.

Органикалық шыққан психикалық дамуы тежелген балалармен ойындар мен іс-шараларды ұйымдастырған кезде ең алдымен қызығушылықтың тұрақтылығын, балалардың қозғалыс белсенділігінің мақсаттылығын, мінез-құлқының импульсивтілігін жеңуге көңіл бөлінеді. Осы санаттағы балалармен жұмыс істеудің осы кезеңінде дене жаттығулары мен ашық ойындарды ойлаудың көрнекі түрлерін дамытуға бағыттау ерекше маңызды. «Дене шынықтыру» білім беру саласындағы жұмыстың екінші кезеңі (бес-алты жас) балалардың одан әрі жан-жақты дамуының негізгілерінің бірі екенін атап өткен жөн. Бұл қозғалыс мәдениетін тәрбиелеу, баланың дене қасиеттерін дамыту, мектепке физикалық дайындық кезеңі.

Түзету-дамыту жұмысының үшінші кезеңі негізінен балаларды өз бетінше қимыл-қозғалыспен айналысуға ынталандыруға, балалардың қозғалыс мәдениетін және оларды орындау техникасын жетілдіруге арналған. Балаларға сабақтарда және шектеулі уақыттарда әртүрлі ашық ойындарды үйрету жалғасуда, олар бос уақытты өткізуге және ересектермен жарыс ойындарына қатысады. Сонымен бірге балалар ашық ойындардың әртүрлі комбинацияларымен таныс болады (оларды меңгерген сайын екі-үш ойын). Бұл кезеңде ересектермен бірге жаңа ойындарды ойлап табу, содан кейін осы ойындарға қатысу барысында балалардың ақыл-ой белсенділігін дамытуға ерекше көңіл бөлінеді. Бұл әсіресе психикалық дамуы тежелген балалар үшін қиын болып шығады, бірақ сонымен бірге олардың ақыл-ой әрекетін дамыту үшін, ең алдымен бағдарламалау операцияларын, аналитикалық және синтетикалық белсенділікті қалыптастыру, үйлесімді сөйлеуді дамыту және т.б. Балалардың іс-әрекетіне спорттық ойындардың элементтері белсенді түрде енгізіледі (қалаларда, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, үстел теннисі элементтері). Балалардың спорттық ойындар мен олардың жан-жақтылығы туралы түсініктері кеңейіп, байыды.

Сонымен, дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары барысында психикалық дамуы тежелген балалармен салауатты өмір салты туралы түсініктерін дамытуға және дене тәрбиесімен таныстыруға бағытталған дамыту, түзету және сауықтыру міндеттері шешіледі.

Психикалық дамуы тежелген мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің міндеттері шешіледі:

- арнайы ұйымдастырылған дене шынықтыру сабақтарында, таңертеңгілік жаттығулар, серуендер, дене шынықтыру және мерекелер кезінде;

- сауықтыру іс-шараларын өткізу процесінде (емдік дене шынықтыру сабақтары, массаж, қатайту процедуралары);
-музыка сабақтарында (музыкалық-дидактикалық, симуляциялық ойындар кезінде, нақты және қиялдағы заттармен ойындар, музыкаға қимылдар және т.б.);
- балалардың сенсомоторлы дамуына бағытталған көп функционалды жабдықтарды қолданатын ойындар мен жаттығуларда;
- негізгі қимылдар ойнатылатын, табиғи қимылдар мен мимика қалыптасатын арнайы ойындар мен жаттығуларда;
-ашық ойындарда, оның ішінде музыкалық сүйемелдеумен;
- ересек адамның іс-әрекетіне еліктеу және үлгі бойынша мәнерлі қимылдарды дұрыс қабылдау мен жаңғыртуды қажет ететін сыныптарда жағдаяттардың, кейіпкерлердің, олардың эмоционалдық күйлерінің және т.б. мағынасын түсіну;
- ересек адамның көмегімен жұмыс тапсырмаларын орындау процесінде және пәнге байланысты практикалық іс-әрекеттердің әртүрлі түрлерінде;
-психикалық дамуы тежелген балалармен жеке түзету жұмыстарында.

Жалпы дене жаттығуларымен қатар психикалық дамуы тежелген балалармен жұмыс жасауда олардың жеке типологиялық ерекшеліктеріне қарай логоритмика элементтері бар жаттығулар, музыкаға әртүрлі реттік жаттығулар, музыкаға жалпы дамыту жаттығулары немесе ересек адам оқитын поэтикалық мәтіндермен сүйемелдеу, жай саусақ гимнастикалық жаттығулар.

Психикалық дамуы тежелген балалар топтарында түзету жұмысының негізгі мақсаты психомоторлы бұзылыстарды жеңу екенін есте ұстаған жөн. Демек, балалардың қимыл-қозғалыс әрекетінің барлық түрлерінің негізі сюжеттік ашық ойындарды, дене шынықтыруды және спорттық және бос уақытты пайдалануда жүзеге асырылатын ойын әдісі болып табылады. Балалармен жұмысты ұзақ мерзімді жоспарлау Күнтізбелік жоспарлауда берілген 2021-2022 оқу жылына дене дамуы бойынша. (Мектеп жасына дейінгі психикалық дамуы тежелген балаларды тәрбиелеу мен оқыту бағдарламасына сәйкес / Л.Б. Баряева, И. Г. Вечканова, О. П. Гаврилушкина және т.б.; Л. Б. Баряева, Е. А. Логинова редакциялаған - Санкт-Петербург .: CDK проф. Л.Б. Баряева, т.б. (№ 2 қосымша)

22.2. Жұмыс бағдарламасын жүзеге асырудың ауыспалы формалары, әдістері, әдістері мен құралдары

оқушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып

Тренинг типті сабақтар балалардың моторикасын дамытуға бағытталған. Жаттығу сабақтары әртүрлі қозғалыстарды (циклдік, ырғақты, акробатикалық және т.б.) және қарапайым және күрделі тренажерларды қолдану арқылы жалпы дамыту жаттығуларының кешенін қамтиды. Іс-әрекеттің бұл түріне спорт кешендеріндегі жаттығулар кіреді, мұнда балалар арқанға, сырыққа, арқан баспалдағына көтерілу сияқты қозғалыстарды орындайды.

Тақырыптық сабақтар мектеп жасына дейінгі балаларға спорттық ойындар мен жаттығулардың элементтерін (бадминтон, городки, хоккей, үстел теннисі, футбол, шаңғы тебу, велосипед тебу) үйретуге бағытталған. Бұл сабақ түрі негізінен маусымға байланысты ашық ауада өткізіледі.

Фронтальды әдіс . Барлық балалар бірдей жаттығуды бір уақытта орындайды. Балаларды жүруге, жүгіруге үйретуде, жалпы дамыту жаттығуларында, доппен әртүрлі тапсырмаларды орындауда қолданылады.

Inline әдісі . Балалар бірінен соң бірі қозғалады (аз аралықпен), берілген жаттығуды орындап (тепе-теңдік – баумен, гимнастикалық орындықпен жүру; алға секіру және т.б.). Бұл әдіс мұғалімге балалардың әрекеттерін түзетуге, қателерді жоюға және ең бастысы, қажет болған жағдайда сақтандыруды қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Бұл әдіс өтілген материалды бекіту үшін кеңінен қолданылады.

Топтық әдіс . Балалар мұғалімнің нұсқауы бойынша топтарға бөлінеді, әр топ нақты тапсырма алып, оны орындайды. Бір топ мұғалімнің жетекшілігімен, басқалары өз бетінше немесе жұппен (доппен) оқиды. Жеке жол. Ол жаңа бағдарламалық материалды түсіндіру кезінде, бір баланың (ең дайындалған) мысалын қолдана отырып, тапсырманы көрсету және түсіндіру кезінде,

балалардың назарын жаттығу техникасының дұрыстығына, мүмкін болатын қателерге және дәлсіздіктер.

Бақылау-диагностикалық сабақтар , оның мақсаты қозғалыстардың негізгі түрлерінде балалардың моторикасының жағдайын анықтау.

<table>
<tr><th>Жұмыстың мақсаты мен мазмұны</th><th>Жұмыс формалары</th><th>Жұмыстың мақсаты мен мазмұны</th></tr>
<tr><td colspan="3">Физикалық даму сабақтары</td></tr>
<tr><td>Дене белсенділігіне мотивацияны дамыту және физикалық қажеттіліктерді дамыту
жақсарту</td><td>Әңгімелеу, әңгімелеу, оқу
Қарастыру
Балаларға арналған интеграциялық іс-әрекеттер, дидактикалық ойындар, рөлдік ойындар</td><td rowspan="4">Дене белсенділігіне мотивацияны дамыту және
физикалық қажеттіліктерді дамыту
жақсарту
Қозғалыс тәжірибесін жинақтау және байыту
(негізгі қозғалыстарды дамыту), тәрбиелеу
қозғалыс мәдениеттері
Дене қасиеттерін дамыту
Ашық ойындар мен жаттығуларға қызығушылықтарын дамыту</td></tr>
<tr><td>Қозғалыс тәжірибесін жинақтау және байыту
(негізгі қозғалыстарды дамыту), тәрбиелеу
қозғалыс мәдениеттері</td><td rowspan="2">Таңертеңгілік жаттығулар
Ересектер мен балалардың бірлескен іс-әрекеттері, негізінен тақырыптық, тренингтік, ойын және интегративті сипаттағы
Бақылау-диагностикалық іс-шаралар
Дене шынықтыру
Бәсекелестік жарыстар</td></tr>
<tr><td>Дене қасиеттерін дамыту</td></tr>
<tr><td>Ашық ойындар мен жаттығуларға қызығушылықтарын дамыту</td><td>Тақырыптық сипаттағы ересектер мен балалардың бірлескен іс-әрекеті
Жобалық іс-шаралар
дидактикалық ойындар, рөлдік ойындар, ашық ойындар (спорттық ойындар элементтері бар)
Дене шынықтыру</td></tr>
<tr><td colspan="3">Режимдік сәттерде жүргізілетін тәрбие жұмыстары</td></tr>
<tr><td>Дене белсенділігіне мотивацияны дамыту және физикалық қажеттіліктерді дамыту
жақсарту</td><td rowspan="4">Күнделікті жұмыстың барлық компоненттерінде ұқсас жұмыс формалары</td><td rowspan="4">Дене белсенділігіне мотивацияны дамыту және
физикалық қажеттіліктерді дамыту
жақсарту
Қозғалыс тәжірибесін жинақтау және байыту
(негізгі қимылдарды дамыту), қозғалыс мәдениетіне тәрбиелеу
Дене қасиеттерін дамыту
Ашық ойындар мен жаттығуларға қызығушылықтарын дамыту</td></tr>
<tr><td>Қозғалыс тәжірибесін жинақтау және байыту
(негізгі қимылдарды дамыту), қозғалыс мәдениетіне тәрбиелеу</td></tr>
<tr><td>Дене қасиеттерін дамыту</td></tr>
<tr><td>Ашық ойындар мен жаттығуларға қызығушылықтарын дамыту</td></tr>
</table>

Балалардың дербес іс-әрекеті		
Дене белсенділігіне мотивацияны дамыту және физикалық қажеттіліктерді дамыту жақсарту	Балалардың дербес әрекетінің барлық түрлерінде (соның ішінде зерттеу және ойын жобаларының шарттары, рөлдік ойындар, дидактикалық ойындар, театрландырылған ойындар)	топшалар бойынша, жеке
Қозғалыс тәжірибесін жинақтау және байыту (негізгі қимылдарды дамыту), қозғалыс мәдениетіне тәрбиелеу	Қозғалыс белсенділігі: • таңертеңде • оқу іс-әрекетіне дайындық кезеңінде • серуендеуде • қатайту процедуралары кезінде • түстен кейін • ашық ойындарда.	
Дене қасиеттерін дамыту	Ашық ойындар Қозғалыс әрекеті (оның ішінде рөлдік ойындар, драмалық ойындар, музыкалық моторлы ойындар және т.б.)	
Ашық ойындар мен жаттығуларға қызығушылықтарын дамыту	Дербес спорттық ойындар мен жаттығулар	

Дене шынықтыру сабағының құрылымы

Дене шынықтыру сабақтарының құрылымы жалпы қабылданған: сабақ кіріспе, негізгі және қорытынды бөлімдерден тұрады.

Сабақтың бөліктерін таңдау физиологиялық, психологиялық және педагогикалық заңдылықтармен анықталады. Кіріспе бөлім балаларды физикалық белсенділікке біртіндеп қосуды қамтамасыз етеді. Негізгі бөлім (көлемі мен маңыздылығы жағынан ең үлкені) сабақтың мақсатына сәйкес орындаудың оңтайлы деңгейіне жетуге ықпал етеді. Қорытынды бөлім балалар ағзасының функционалдық жағдайын теңестіреді.

Кіріспе бөлім . Бұл бөлімге формациялар мен өзгерістердегі жаттығулар кіреді; салыстырмалы орташа жүктемемен жүру, жүгіру, секірудің әртүрлі нұсқалары; қарапайым ойын тапсырмалары.

Негізгі бөлім . Бұл бөлімге тірек-қимыл аппаратын, жеке тұлғаның физикалық және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар кіреді. Бұл әртүрлі қозғалыс қарқыны мен диапазонында орындалатын жалпы дамыту жаттығулары, үлкен бұлшықет топтарын нығайтады, дұрыс позаның қалыптасуына және кеңістікте навигация қабілетінің қалыптасуына ықпал етеді. Сабақтың негізгі бөліміндегі жетекші орындардың бірі баланың денесіне және оның функционалдылығына жан-жақты әсер ететін негізгі қозғалыс түрлерін (жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу) үйрету болып табылады. Сабақтың негізгі бөлімінің мазмұнына жоғары және орташа қарқындылықтағы ашық ойындар да кіреді.

Қорытынды бөлім . Бұл бөлімнің мазмұны жаяу жүру жаттығуларын, аз қозғалмалы ойындарды, дөңгелек билерді, қарапайым ойын тапсырмаларын қамтиды.

Дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары балалардың денсаулығын нығайтуға, дене қалпын түзеуге, моторикасын дамытуға, спорттың белгілі бір түрлерімен айналысуға және тренажер құралдарын пайдалануға, сондай-ақ өз денсаулығына деген оң көзқарасты тәрбиелеуге және салауатты өмір салтына деген құштарлықты дамытуға бағытталған. Осы бағытта келесілер құрастырылды:

- таңертеңгілік жаттығулар кешендері;

- дене шынықтыру кешендері;
- поза мен аяқтың проблемаларын болдырмау үшін жаттығулар жиынтығы;
- тыныс алу жаттығуларының жиынтығы;
- көзге арналған гимнастика.

Спорттық-сауықтыру іс-шаралары оқушыларда, ата-аналарда, мұғалімдерде олардың физикалық және психикалық денсаулығына саналы көзқарасты, табысты әлеуметтік бейімделуге ықпал ететін ең маңызды әлеуметтік дағдыларды дамытуға бағытталған.

Дене шынықтыру және бос уақытты өткізу жұмыстары балалардың төзімділігін, тапқырлығын, ептілігін, ұжымда өмір сүру қабілетін дамытуға, дене шынықтыруға, дене шынықтыру жаттығуларына қызығушылықтарын арттыруға, оларды спортпен және салауатты өмір салтына баулуға бағытталған.

Дене шынықтырудың бос уақыты мен мерекелері көңілді ойындар, көңіл көтеру, ойын-сауық түрінде жүзеге асырылады. Эмоционалды көтеру арқылы орындалатын жаттығулар баланың денесіне пайдалы әсер етеді. Дене шынықтыру сабағында бос уақыттарда және мерекелерде балалардың қимыл-қозғалысы мен қабілеттері бекітіліп қана қоймайды, қозғалыс қасиеттері (жылдамдық, ептілік, кеңістікті бағдарлау және т. төзімділік пен зейін, шешімділік, батылдық, табандылық, тәртіп пен ұйымшылдық.

2.3. Бағдарламаны жүзеге асыру барысында мұғалімдермен, мамандармен және отбасымен өзара әрекеттесу

Оқу орындарындағы дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының нәтижелі болуы жеке мұғалімдердің де, бүкіл педагогикалық ұжымның да өзара әрекеттесуі мен өзара түсіністігіне тікелей байланысты. Тек бірлескен күш-жігердің арқасында біз алға қойылған міндеттерді шеше аламыз, сондықтан жұмысымыздың оң нәтижесіне сенеміз.

Дене шынықтыру нұсқаушысы мен медицина қызметкерінің өзара әрекеттесуі, ең алдымен, бірлескен қызметті қажет ететін негізгі мәселелер:

1. балабақшаға баратын балалардың физикалық жай-күйі (жыл басында және соңында балалардың дене дайындығы медбикемен бірге бақыланады);
2. тірек-қимыл аппараты, жүрек-тамыр, тыныс алу және басқа жүйелер ауруларының алдын алу;
3. интенсивті тәрбиелік іс-әрекеттердің кері әсерінің алдын алу.

Дене шынықтыру нұсқаушысы мен логопедтің (мұғалім-дефектолог) өзара әрекеттесуі

1. жалпы моториканың бұзылыстарын жеңу және қозғалыстарды үйлестіру;
2. арнайы гимнастика көмегімен дұрыс физиологиялық тыныс алуды және фонациялық дем шығаруды қалыптастыру;
3. дыбыстарды дұрыс айту дағдыларын бекіту үшін сабақтарға фонетикалық ырғақ элементтерін енгізу;
4. сөйлеуді қозғалыспен үйлестіру үшін мәтіндік ойындар мен жаттығуларды пайдалану;
5. барлық спорттық тапсырмалар мен қозғалыстарды сөйлеуді қолдау;
6. балаларға ойын ережесін, жаттығуларды орындау реті мен әдісін түсіндіру арқылы мәлімдемелердің бірізділікті дамыту;
7. ойындар мен жаттығуларда кеңістікті бағдарлауға жаттықтыру.

Дене шынықтыру нұсқаушысы мен музыка жетекшісінің өзара әрекеттесуі :

1. балалардың эмоциялары туралы;
2. оларға жақсы көңіл-күй сыйлайды;
3. психикалық белсенділікті белсендіруге көмектеседі;
4. сабақтың және оны ұйымдастырудың қозғалыс тығыздығын арттыруға көмектеседі;
5. нұсқаушыны немесе оқытушыны санаудан босатады;

6. ым-ишараға, қалпыға, қалпы, мимикасына назар аударады.

Дене шынықтыру нұсқаушысы мен мұғалімнің өзара әрекеті

Дене шынықтыру сабағының алдында мұғалім балалардың спорттық киімдері мен аяқ киімдерін қадағалайды, сондықтан олардың футболкалары шешіліп, балалардың қолдары мен аузында ештеңе болмауы керек. Балаларды бойына қарай орналастырады: ең ұзын баладан ең қысқа балаға дейін. Мұғалім балалардың дене шынықтыру сабағында алған дағдыларын, білімдері мен дағдыларын таңертеңгілік жаттығуларда және балалардың күнделікті өмірінде шебер қолдануы керек. Мұғалім «Дене шынықтыру» білім беру саласын дене шынықтыру сабақтарында және балалардың күнделікті өмірінде мазмұны жағынан біріктіреді:

- ***«Денсаулық»*** - ағзалар мен жүйелерді нығайту үшін денсаулықты үнемдейтін технологияларды және арнайы дене жаттығуларын қолдану (тыныс алу жаттығулары және көз жаттығулары), ауаны қатайту.
- ***«Әлеуметтену»*** - эстафеталар мен спорттық шаралар кезінде ғана емес, сонымен қатар балабақшаның күнделікті өмірінде де өзара әрекеттесу және бір-біріне көмектесу; ойындардың, жарыстардың және басқа да іс-шаралардың нәтижелерін әділ бағалау.
- ***«Қауіпсіздік»*** - ашық ойындар кезінде, спорттық құрал-жабдықтарды пайдалану кезінде және өз бетінше әрекет ету кезінде қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын дамыту.
- ***«Еңбек»*** - жәрдемақыларды, спорттық жабдықтарды, топтық ойыншықтарды және т.б. бөлуге және тазалауға көмектесу.
- ***«Таным»*** - балалардың ойлауын белсендіру, алған білімдерін бекітетін ашық ойындар мен жаттығулар.

Ата-аналармен өзара әрекеттесу

Салауатты әдеттерді қалыптастыруға ең қолайлы жас – мектепке дейінгі және бастауыш мектеп. Бұл кезеңде бала өмірінің маңызды бөлігін үйде, отбасында, туыстарының арасында өткізеді, олардың өмір салты мен мінез-құлық стереотиптері олардың өмір туралы түсініктерін қалыптастырудың ең күшті факторларына айналады. Міне, сондықтан да отбасында адамның өзіне және денсаулығына, жақындарының денсаулығына, адамдарға, еңбекке, табиғатқа деген сан алуан қарым-қатынасының негізі қаланады.

Дене шынықтыру нұсқаушысының оқушылардың ата-аналарымен жұмысының мақсаты отбасында баланың дене тәрбиесі мен дамуына консультативтік көмек көрсету, сондай-ақ мүмкіндігі шектеулі балалармен үйде түзеу жұмыстарын жүргізу болып табылады.

Ата-аналарды балалардың физикалық қасиеттерін дамыту процесіне белсенді қатысу қажеттілігіне сендіру үшін келесі жұмыс формаларын қолдануға болады:

- ата-аналар жиналысында сөз сөйлеу;
- жеке кеңес беру;
- сыныптар – практикумдар (сабақтарға тәрбиешілердің, мамандардың қатысуы, балалармен бірлескен жұмыс кіреді).
- мерекелер мен ойын-сауық.

Ата-аналармен жұмыс барысында көмекші құралдарды пайдалануға болады. «Ата-аналар бұрышында» балаларын алып кетуге келген ата-аналарға балалары киініп жатқанда оқуға мүмкіндігі бар пайдалы ақпаратты орналастырыңыз. Ақпараттық материал ретінде әртүрлі журналдардан, кітаптардан алынған сарапшылардың мақалаларын және мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық дамуы бойынша ата-аналарға арналған нақты кеңестерді орналастырыңыз. Ересектерді баламен бірге жеке сабақтарға шақырыңыз, онда олар не және қалай істейтінімізді көруге мүмкіндік алады, оны үйде күшейтуге болады.

2022-2023 оқу жылына ата-аналардың өзара іс-қимыл жоспары

Ай	Тақырыптар	Жұмыс формалары	Аяқтау белгісі

қыркүйек	«Отбасы арасында бірлесіп жұмыс істеу және Дені сау баланы тәрбиелеуге арналған мектепке дейінгі білім беру мекемесі»	Ата-аналар жиналысында сөз сөйлеу	
қазан	«Балалардың дене дамуының ерекшеліктері»	Жеке консультациялар	
желтоқсан	« Әдемі қалып – денсаулық кепілі!»	Консультация	
қаңтар	« Сүйікті қысқы **іс-шаралар** »	Консультация	
наурыз	« Дене жаттығулары - жалпақ табанның алдын алу құралы ретінде»	Консультация	
Сәуір	«Біздің спорттық жетістіктеріміз»	Жеке консультациялар Фоторепортаж	

2.4. Балалардың типтік бағдарламаны меңгерудің жоспарланған нәтижелеріне қол жеткізуін педагогикалық диагностикалау (бақылау) жүйесі.

Типтік бағдарламаға сәйкес мониторинг жүйесі педагогикалық диагностика түрінде жүзеге асырылады және балалардың жеке жетістіктерін бағалауға кешенді тәсілді қамтамасыз етеді және олардың жетістіктерінің динамикасын бағалауға мүмкіндік береді.

Педагогикалық объект диагностика (бақылау)	Педагогикалық диагностиканың формалары мен әдістері	Жиілік педагогикалық диагностика	Ұзақтығы педагогикалық диагностика	Оқытудың уақыты логикалық диагностика
білім беру саласындағы балалар: «Физикалық дамыту» (дене мәдениеті)	Бақылау, диагностикалық тапсырмалар, жаттығулар	жылына 2 рет	1-2 апта	қыркүйек мамыр

. ҰЙЫМДАСТЫРУ БӨЛІМІ

3.1. Топ студенттері үшін рұқсат етілген ең жоғары оқу жүктемесі (дене даму сабақтары)

Топ	Жасы	ҰОІ (минут)	Аптасына рет саны
	3-5 жас	**20**	**3**

.2. Қозғалтқыш режимін ұйымдастыру

Жұмыс формалары	Дене белсенділігінің түрлері	Саны және ұзақтығы (минуттармен)
		3-5 жас
GCD	Дене шынықтыру сабақтары	Аптасына 3 рет
		20
	Музыкалық сабақтар	Аптасына 2 рет
		20
Күндізгі уақытта дене шынықтыру және денсаулық сақтау жұмысы	Таңертеңгілік жаттығулар	күнделікті
		6-8
	Ашық және спорттық ойындар және жүру жаттығулары	Күніне: 2 рет (таңертең және кешке)
		20 - 25
	кезінде моторды қыздыру оқиғалар арасындағы үзіліс уақыты тәрбиелік іс-шаралар	Күнделікті
		10
	Дене шынықтыру минуттары (статикалық сабақтың ортасында)	3 – 5
		сабақтардың түрі мен мазмұнына байланысты күнделікті
	Денсаулыққа жүгіру	Күн сайын таңертеңгі серуендеу кезінде 3-5
	Үй ішінде бірге ойнау төмен және орташа белсенділік	Күнделікті 20
	Ауа ванналарымен бірге ұйқыдан кейінгі гимнастика	6 – 8
		Күн сайын балалар оянып, тұрып жатқанда
Белсенді демалыс	Дене шынықтыру	Айына 1 рет
		20
	Музыкалық демалыс	Аптасына 1 рет
		20 - 25
	Спорттық мереке	жылына 2 рет
		30 минутқа дейін.
	Денсаулық күні	Тоқсанына 1 рет
Тәуелсіз қозғалтқыш белсенділік	Тәуелсіз пайдалану дене шынықтыру және спорт ойын жабдық; қозғалысты дамыту бойынша жеке жұмыс	Күнделікті
		20 - 25
	Тәуелсіз мобильді және	Күнделікті

	серуендеуге арналған спорттық ойындар және үй ішінде.	2 рет (таңертең және кешке)
		20 - 25

3.3. Дамушы субъектілік-кеңістіктік ортаны құру

Білім беру аймағы	**Спорт залының пәндік-кеңістіктік ортасын байыту (толықтыру).**	
	Мазмұны	**Ұзақтығы (ай)**
Физикалық даму	Ашық ойындарға атрибуттар жасау	қыркүйек - қазан
	Ата-аналармен бірлескен жобаға әдістемелік құралдарды дайындау және шығару	қазан-қараша
	Көрнекі материал	желтоқсан
	«Қысқы спорт түрлері» көрнекі материалды толықтыру	қаңтар
	«Біздің спорттық жетістіктеріміз!» тақырыбы бойынша көрнекі материалды толықтыру.	ақпан
	«Біз жас ғарышкерлерміз!» спорттық демалысқа арналған нұсқаулықтар шығару.	Наурыз - сәуір
	««Отан қорғаушылар күні» мерекесіне арналған әшекейлерді толықтыру	Сәуір
	Жазғы демалысқа атрибуттар жасау және көрнекі материалды толықтыру	Мамыр - маусым

3.4. Оқу қызметін материалдық-техникалық және әдістемелік қамтамасыз ету

Дене шынықтыру жабдықтары мен спорт залының жабдықтары

Белгі	Саны
Гимнастикалық баспалдақ	2 аралық
Қатты гимнастикалық орындық (ұзындығы 1,5 м)	2 дана.
Шарлар: • шағын (95 мм), • шағын (150 мм), • орташа (23 см)	 12 дана. 15 дана. 20 дана.
Гимнастикалық төсеніш (ұзындығы 100 см)	1 дана
Гимнастикалық таяқ (ұзындығы 76 см)	24 дана.
Балалар арқан • дайындық тобының балалары үшін (ұзындығы 170 см)	 15 дана.
Сақина лақтыру	1 дана
№2 шынжыр табанды таспасы	2 дана.
Балаларға арналған пластикалық шеңбер • үлкен (диаметрі 100 см) • орташа (диаметрі 60 см)	 5 дана. 25 дана.
Эстафеталық жарыстарға арналған конус	4 дана.
Жорғалау доғасы (биіктігі 50 және 60 см)	4 дана.
Пластикалық текшелер	16 дана.
Түрлі түсті ленталар (ұзындығы 60 см)	30 дана.

Домбыра	6 дана
«Сақина лақтыр» ойын кешені	1 дана.
Жұмсақ сөмкелер 3х15х15	24 дана.
Құм қап (200 г.)	15 дана.
Құм қап (250 г.)	15 дана.
Погремушки	10 дана.

Оқу-әдістемелік кешен

Бағдарлама: Психикалық дамуы тежелген мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеу және оқыту бағдарламасы / Л.Б.Баряева, И.Г. Вечканова, О.П. Гаврилушкина және басқалар; астында. ред. Л.Б. Баряева, Е.А. Логинова – Санкт-Петербург: CDK проф. Л.Б. Баряева, 2010 ж.

1. Балабақшадағы дене тәрбиесі» / Е.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
2. «Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған дене тәрбиесі» / Л.Д. Глазирина. – М.: Владос, 2004 ж.
3. «Балабақшаның кіші (орта) тобындағы дене шынықтыру» / Л.Д. Глазирина. – М.: Владос, 2005 ж.
4. «Балабақшадағы физикалық мерекелер» / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Білім, 2003 ж.
5. Литвинова М.Ф. Балалармен ашық ауада ойындар мен жаттығулар. – М., 2005 ж.
6. Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене тәрбиесі. Екінші кіші топтағы жұмыс жүйесі.
7. Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене тәрбиесі. Ортаңғы топтағы жұмыс жүйесі.
8. Борисова М.М. 3-7 жастағы балаларға арналған отырықшы ойындар мен ойын жаттығулары.
9. Давидчук А.Н., Ивашко И.Н. Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарындағы тәрбие жұмысын жоспарлау: Кіші мектеп жасына дейінгі шақ. – М.: Мозаика – Синтез, 2003. -40 б.
10. Филиппова С.О. Пономарев Г.Н. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі.
11. «Қауіпсіздік» ішінара бағдарламасы (Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина).
12. «Білім беру бағдарламасын меңгеру» педагогикалық мониторинг («Дене дамуы» бағыты)

2022-2023 жылдарға арналған дене дамуының күнтізбелік жоспары

Ай	Күн	Тақырып	Балалармен жұмыстың негізгі міндеттері
қыркүйек		«Күз»	1. Еденге қойылған қырлы тақтамен, қолды белдікте жүруге үйрету. 2. Қолды еденге тигізбей, сымның астынан өтуді үйреніңіз. 3. Екі қолмен допты бір-біріне домалатуды үйрету, бастапқы қалып тізеде. 4. Құрсаумен оның шетіне тигізбей, жан-жағынан өтуге үйрету; арқаннан оң және сол жақтарымен секіру.
қазан		«Алтын күз»	1. Блоктарды басып өту кезінде орындықпен жүруді үйрету. 2.Құрсаудан құрсауға екі аяқпен секіруді үйрету. 3. Допты екі қолмен жоғары лақтыруды үйрету. 4. Кедергілерден асып өтіп, төрт

			аяқпен жорғалау жаттығуы (орындық)
қараша		«Менің елім - Ресей»	1. Бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың саусағына, қолды белдікке қойып, сызық бойымен (түзу) жүруді үйрету. 2. Екі аяқпен секіруді, алға жылжуды, жіптерден секіруді үйрету. 3.Бір сызыққа қойылған заттардың арасында допты домалатуды үйрету 4. Қол соғу арқылы допты еденге соғуды үйрету.
желтоқсан		«Спорттық қыс!	1. Гимнастикалық орындықта жүруді, ортаға отыруды, алақандарын соғуды, тұрып әрі қарай жүруді үйрету. 2. Көлбеу тақтада төрт аяқпен жорғалауды, бүйірлерден ұстауды (жоғары, төмен) үйрету. 3. Сапта тұрып допты бір-біріне лақтыруды үйрету (төменнен 2 рет). 4. Шеңбер бойымен жүру мен жүгіруді қайталау; итарқаларды жібермей гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді жаттықтыру.
қаңтар		«Қыс қызықтары»	1. Гимнастикалық орындықта жүру, ортада еңкейу, тұрып әрі қарай жүру, секіру. 2. Бау бойымен екі аяқпен секіру, оның үстінен солға және оңға секіру. 3. Доптарды бір-біріне лақтыру (қолды төмен түсіру). 4. Допты көлбеу тақтада домалатуды үйрету.
ақпан		«Біз болашақ сарбаздармыз!»	1. Тізені жоғары көтеріп, доптардың үстінен басып жүру. 2. Оң және сол қолмен қапшықтарды тік нысанаға лақтыру (5-6 рет). 3. Гимнастикалық орындықта алақанмен және тіземен жорғалау. 4. Көбейтілген тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; секіру және доппен тапсырмаларды қайталау.
наурыз		«Менің сүйікті анама сыйлық!	1. Екінші рельске бекітілген көлбеу баспалдақпен көтерілу. 2. Бау үстіне сөмкелерді лақтыру. 3. Допты бір қатарға қойылған түйреуіштер арасында домалату (1м). 4. Көлденең нысанаға лақтыруға жаттықтыру; өрмелеуде және тепе-теңдікте.

Сәуір		«22 сәуір – Космонавтика күні!»	1. Тұрып ұзындыққа секіру (маңдай). 2. Допты бір қолмен еденге бірнеше рет соғу 3.Гимнастикалық орындықта жүру, блоктардан өту. 4.Арқанмен секіру және биіктікке секіру.
мамыр		«1 мамырды спортпен қарсы ал!»	1. Орнында екі аяқпен арқанмен секіру. 2.Гимнастикалық орындықта қарынмен жорғалау, бүйірден ұстау. 3. Доптарды бір-біріне лақтыру – екі қолмен төменнен. 4.Қолыңыздағы шеңберді бұрап жаттығыңыз.

А.Зарин дамуында ақауы бар баланы кешенді психологиялық-педагогикалық тексерудің «Дене дамуы» бөлімі бойынша диагностика.

Физикалық даму

Нәтижелерді интерпретациялау

Әрбір параметр бойынша максималды балл – 4 балл.

Даму деңгейлері:

деңгей (өте төмен) – 0 – 4 балл;

II деңгей (төмен) – 5 – 9 ұпай;

III деңгей (орта) – 10 – 13 ұпай;

IV деңгей (жоғары) – 14 – 16 ұпай.

Параметрлер

Нұсқауларды түсіну:

0 - нұсқауларды түсінбейді, ересектер орындайтын қозғалыстарға еліктеуге тырыспайды;

1 - нұсқауларды түсінбейді, бірақ ересектер орындайтын белгілі бір қозғалыстарға еліктеуге тырысады;

2 - егер олар элемент бойынша ұсынылса және әрбір қозғалыстың орындалуымен күшейтілсе, нұсқауларды түсінеді және орындайды;

3 - егер олар элемент бойынша ұсынылса және жеке қозғалыстар көрсетілсе, нұсқауларды түсінеді және орындайды;

4 - егер ол екі немесе үш элементтен тұрса және қимылдарды орындау әдісі бұрын көрсетілсе, толық нұсқауларды түсінеді және орындайды.

Жаяу жүру кезінде қозғалыстарды үйлестіру :

0 - қолдар мен аяқтардың қимылдары үйлеспейді, бірнеше қадам жасайды және құлайды;

1 - қолдар мен аяқтардың қозғалысы өте нашар үйлестіріледі, бұл жүруді белгісіз етеді және жиі құлауға әкеледі;

2 - қолдар мен аяқтардың қозғалысы нашар үйлестіріледі, бұл жүруді белгісіз етеді және жиі құлауға әкеледі, жүру біркелкі және белгісіз;

3 - қолдар мен аяқтардың қозғалысы салыстырмалы түрде үйлесімді, жүру әрқашан сенімді емес, тепе-теңдікті сақтайды;

4 - қолдар мен аяқтардың қозғалысы нашар үйлестірілген, жүру әрқашан сенімді емес, тепе-теңдікті сақтайды.

Жүгіру кезінде қозғалыстарды үйлестіру:

0 - қолдар мен аяқтардың қимылдары үйлеспейді, бірнеше қадам жасайды және құлайды;

1 - қолдар мен аяқтардың қимылдары өте нашар үйлестірілген, бұл жүгіруді белгісіз етеді және жиі құлауға әкеледі;
2 - қолдар мен аяқтардың қимылдары нашар үйлестірілген, бұл жүгіруді белгісіз етеді және кейде құлауға әкеледі, жүгіру ретсіз, белгісіз;
3 - қолдар мен аяқтардың қимылдары салыстырмалы түрде үйлестірілген, жүгіру әдетте біркелкі емес және белгісіз, бірақ тепе-теңдікті сақтайды;
4- қолдар мен аяқтардың қимылдары үйлесімді, жүгіру әрқашан ырғақты және сенімді бола бермейді, бірақ тепе-теңдікті сақтайды.

Секіру кезіндегі қозғалыстарды үйлестіру:

0 - қолдың, аяқтың және дененің қозғалысы үйлестірілмеген, секіруге кез келген әрекет құлаумен аяқталады;
1—қолдың, аяқтың және дененің қимылдары өте нашар үйлестірілген, бұл секіруді өте белгісіз етеді және өте жиі құлауға әкеледі;
2 - қолдың, аяқтың және дененің қозғалысы нашар үйлестіріледі, бұл секіруді сенімсіз етеді және жиі құлауға әкеледі;
3 - қолдың, аяқтың және дененің қимылдары салыстырмалы түрде үйлестірілген, секіру әрқашан сенімді бола бермейді, тепе-теңдікті сақтау қиынға соғады және кейде құлап кетеді;

4. - қолдың, аяқтың және дененің қозғалысы үйлесімді, секіру әрқашан сенімді бола бермейді, бірақ, әдетте, тепе-теңдікті сақтайды.