

Бекітемін: *Мерген*

№2 « Айгөлек » бөбекжай- бақшасы МКҚК

меңгерушісі К.С. Мухамбеткалиева



«Балалардың физикалық қасиеттерін дамыту»

Дайындаған әдіскер: А.Панина

2023-2024 оқу жылы

Қазіргі әлемде адам үшін, жалпы қоғам үшін денсаулықтан асқан құндылық жоқ. Нәтижесінде дене шынықтыру мен спорттың маңызы артып, оны күнделікті өмірге енгізу жүзеге асады. Дене шынықтыру сабақтары адамды өмірге дайындайды, оның дамуына, жеке, дене және адамгершілік қасиеттерінің қалыптасуына ықпал етеді. Сондықтан баланың мектепке дейінгі жастан бастап дамуына назар аудару өте маңызды. Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында (мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде) баланың физикалық дамуына көңіл бөлінеді.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі дегеніміз - мұғалімнің басшылығымен күнделікті таңертеңгілік жаттығулар, дене шынықтыру, ашық ойындар мен жабық және ашық ойын-сауықтарды қоса алғанда, күндізгі оқу-сауықтыру іс-шараларының жүйесі. Сондай-ақ, өз бетімен әрекет ету кезінде бала моториканы және дағдыларды меңгеретіндігін, ең бастысы, жүрістің, жүгірудің, лақтырудың, өрмелеудің, секірудің және тепе-теңдіктің маңызды түрлерін меңгеретінін ұмытпаңыз.

Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында дене даму бағдарламасының талаптарына сәйкес дене тәрбиесі сабақтарын өткізу тәртібі мен уақыты белгіленеді:

- кіші топ (3-4 жас) - 10 минут;
- орта топ (4-5 жас) - 15 минут;
- үлкен топ (5-6 жас) - 25 минут;

Сабақтарға тек физикалық жаттығулар ғана емес, сонымен қатар ашық ойындар да кіреді.

Өзіндік жұмыс келесі құрылымнан тұрады:

- кіріспе бөлімі
- негізгі бөлім (жалпы дамытатын жаттығулар, қимылдардың негізгі түрлері, далада ойнау);
- қорытынды бөлім;

Жаз - балалардың денсаулығын нығайтуға және сақтауға, дененің толық дамуына жағдай жасайтын жақсы уақыт. Мұғалімдердің жазғы жұмысының басты мақсаты - оқушылардың сауықтыру жұмыстарына тиімді жағдай жасау. Осыған байланысты мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде жазғы кезеңді ескере отырып, күн тәртібі жасалуда:

- таңертеңгілік қабылдау және гимнастика;
- жүру;
- шыңдау қызметі;
- ұйқының ұзаруы;
- тағамның витаминизациясы және калориялығы;
- дене шынықтыру;

- ішу режимін сақтау;

Ата-аналар өздерінің жеке мысалдары кез-келген дәлелден гөрі сенімді екенін және баланың бойында спортқа деген сүйіспеншіліктің ең жақсы тәсілі - онымен ойнау екенін ұмытпауы керек. Кейбір ата-аналардың дене тәрбиесі жеткіліксіз, соған қарамастан олар спортпен айналысу үшін барлық қажетті жағдайларды жасауы керек, баланың белсенді қозғалуына түрткі болатын барлық ойыншықтарды сатып алу керек.

Жылы мезгілде балалардың дене тәрбиесімен таза ауамен айналысу ұсынылады. Баланы қатайтуға көп көңіл бөліңіз. Күн, ауа және су балалық шақтағы иммунитеттің ең жақсы достары және қатаюдың ең қолжетімді әдістері деп саналады. Баланы жазда қатайтудың және оларды қолданудың белгілі әдістерін біле отырып, сіз суық мезгілде мектепке дейінгі жастағы баланы дайындауға болады.

Қазіргі қоғам дене бітімі дамыған, дені сау, көңілді өсіп келе жатқан жас ұрпаққа қызығушылық танытады. Сонымен, дене шынықтыру дегеніміз - бұл дене дамуының мәселелерін шешумен ғана шектеліп қоймай, сонымен қатар қоғамның адамгершілік, тәрбие, этика саласындағы басқа да әлеуметтік функцияларын орындайтын күрделі әлеуметтік құбылыс. Демек, бұл тақырыптың өзектілігі күмән тудырмайды. Жаттығу баланың денсаулығына пайдалы және күні бойы энергияны көтермейді.

Ұйқыдан кейінгі сауықтыру-шынықтыру шаралары

Тақырыбы: Ұйқыдан кейінгі сауықтыру-шынықтыру шаралары

Мақсаты: Балалардың дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуына, қан айналымының жақсартуына, көздерін дем алтуға, балалардың арқалары, қолдарындағы, табандарындағы нүктелерді оятуға арналған жаттығуларды жасату. Суық тиюге және майтабанға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту. Балалардың көңіл - күйін көтеру, мәдени - гигиеналық талаптарды орындау, тазалыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу.

Түскі ұйқыдан кейін баланың сергек болуы тәрбиешінің ерекше назар аударуын талап етеді. Түскі ұйқыдан кейін баланы сергіту гимнастикасы оның дене бітіміне жайлылық және психологиялық жағымды әсер береді. Ұйқыдан ояну кезі келгенде ақырын, ырғақты әуен қоямыз, оянудың міндетті шарттарын сақтай отырып баланың оянуына мүмкіндік береміз – бастапқы күйде – арқасынан жатады, қолы денесінің бойымен ұзыннан созылып, денені еркін ұстап, тыныштықта болады. Гимнастика кешені тұрақты. Ай барысында әуен ауыстырылмайды, ал жаттығулар ойын түрінде жүргізіледі, жаттығуларды 1 - 2 айдан кейін ауыстырып отырамыз. Түскі ұйқыдан әрбір бала жеке оятылады. Біздің топта ұқсастықтары бойынша ең жеңіл,

қарапайым жаттығулар жүргізіледі.

Тәрбиеші балаларды көтеріңкі көңіл-күймен ояту керек. Өйткені ұйқыдан оянған баланың бірінші көретіні - ол күлімдеген жылы жүзді адам.

Ұйқыдан ояту шараларын баланың жас ерекшелігіне сай 7 минуттан бастап 15 минутқа дейін жүргізуге болады. Ал ересек топ балалары үшін 20 минутқа дейін созылуы мүмкін.

Ұйқыдан кейінгі сергіту жаттығуларының түрлері:

1. Төсек үсті жаттығулар мен өзін - өзі массаж
2. Ойын түріндегі массаждар
3. Әр түрлі массажды құралдарды пайдалану арқылы жаттығу жасау
4. Табанға арналған кілемшелер үстімен жүру
5. Шынықтыру - сауықтыру
6. Музыкалы - ырғақты жаттығулар

Сергіту жаттығулары аяқталған соң міндетті түрде мәдени - гигиеналық талаптар (жуыну, ауыз қуысын тұзды сумен шайқау) орындалу керек.

Түскі ұйқыдан ояну шаралары кезінде қолданылатын тақпақтар жинағы:

Бойымызды жазайық
Қолымызды созайық
Жаттығулар жасайық
Ұйқымызды ашайық!

Балапандар ұйқыға кірісті.
Балапандар көреді түсті,
Ғажайып сиқырлы әлемді.
Балалар ұйқыдан оянады.

Көздеріңді ашыңдар,
Кірпіктеріңді көтеріңдер.
Беттеріңді жеңіл қимылмен сипаңдар,
Бір - біріңе жымиыңдар,
Бастарыңды оңға, солға бұрылыңдар,
Ауаны жұтыңдар, содан соң жіберіңдер,
Іштеріңді тартыңдар,
Көңіл күй көтерілді,
Кеуделеріңді алақанмен сипаңдар,
Жұдырықты қысыңдар,
Енді біраз ашыңдар,
Керіліңдер, созылыңдар,
Енді ояныңдар, төсектен тұрыңдар.

Әдемі ирек жолдармен
Лақтарша біз ойнақтап
Тастан - тасқа секіріп
Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі
Массаж жасау білеміз.

Бірге секірейік.
Бірге созылайық.
Бірге қолымызды созайық.
Бірге еңбектейік.
Бірге тіземізді ұстайық.

Сылдырлайды мөлдір су,
Мөлдір суға қолыңды жу.
Жуынсаң сен әрдайым,
Аппақ бетің, маңдайың.

Сүлгі
Ақ мақтадай түгі бар,
Қызыл - жасыл гүлі бар,
Жұмсақтығы мамықтай,
Сүртінесің жалықпай,
Тазалықтың досы -
Сүлгі деген осы.

Міне, бүгін ойнадық
Ойнадық та, ойладық.
Көжектер боп жүгіріп,
Сәбіздерді жинадық.
Бүгін жаттығу жаңаша
Қалмадық біз оңаша
Біздің балабақшада
Күнде осындай тамаша!
Ұйқыдан кейінгі жаттығу түрлері:

1. Төсек үсті жаттығулары.

Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттыру, қимылдық іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету. Балалардың жалпы физиологиялық жетілуін жақсарту, қимыл қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, жағымды эмоцияналды көңіл күй ортасын жасау.

1. Велосипед жаттығуы. Қол мен аяқты жоғары көтеріп. аяқты кезекпен сермеу.

2. Қайық жаттығуы. Ішпен жату, қолдар иектің астында. Жоғары тартылып, еңкею, тербелу.

3. Ауыр тастар көтеру. Алақанды жұмып, қолды жартылай көтеріп - түсіру

4. Шаңғы жаттығуы. 2 аяқты тізеге бүгіп, кезекпен созып - жинау. Табанды төсек үстіне үйкеу.

5. Ашулы мысық. Тіземен тұрып, белді бүкірейтіп, басты төмен түсіру.

Балалардың денсаулығын нығайтуда спортқа әуестендіріп, күн тәртібі ережелерін сақтай білуге, жаңа инновациялық жолдар арқылы шынықтырып, салауаттылыққа тәрбиелеуіміз қажет. Жан-жақты физикалық жетілген және денсаулығы жақсы баланы өсіріп тәрбиелеу – әрбір ата-ана мен балабақшаның міндеті.

Организмді шынықтыру – бала денсаулығын күшейтудің ең негізгі жолы. Шынықтыру – дене тәрбиесінің маңызды бөлігі, ол табиғи факторлардың үйлестірілген әсерлеріне жүйелі түрдегі жаттығулар арқылы орындалады. Денсаулық — бұл аурудың жоқтығы ғана емес, бұл оңтайлы жұмысқа қабілеттілік, эмоциялық сергектік жағдайы – жеке адамның болашақтағы жайлылығына іргетас қалау, қозғалыс белсенділігін дамыту және дене сапаларын қалыптастыру. Бұл міндеттердің шешімін табуға баланың дене, психикалық және әлеуметтік жағдайын сақтау бойынша тұтас жүйені жасау жолымен қол жеткізуге болады.

Біздің балабақшаның да басым бағыттарының бірі – балалардың өмірі мен денсаулығын қорғау. «Дені сау болса – дәулет сол» демекші балдырған балаларымыздың дендері сау, дене бұлшық еттері қалыптасқан, батыл болып өсуіне ата-аналармен бірлесе отырып жұмыс жүргізілсе қызығушылығы артады. Осы бағытта балабақша Елбасымыздың «Шынықсаң шымыр боласың» насихат сөзіне сүйене отырып, денсаулықты нығайту мақсатында түрлі спорттық сауықтыру жұмыстарын ұйымдастырады:

- Гигиеналық жұмыс (жуыну): шынтакқа дейін қолға су құю, дәрілік шөптермен ауызды шаю.
- Шынықтыру жұмыстары: күн, су, ауа, су құю, сүртіну.
- Дене шынықтыру оқу іс-қызметі таза ауадағы қимылдық ойындар.
- Дем алу, сергіту жаттығулары.

Осы кесте бойынша барлық топтарда жұмыстар жүргізіледі.

Жылдың барлық мезгілдерінде балалардың денсаулығына рационалды тамақтануына ерекше көңіл бөлінуде. Сонымен қатар, балабақшада күнделікті шынықтыру шараларын өткізуге жағдай жасалуда.

— Серуен және күндізгі ұйқыдан кейін беті-қолын, мойнын салқын сумен жуады;

— Күн тәртібіне сәйкес балаларды таза ауаға шығару, ертеңгілік жаттығулар жасау, оқу іс-қызметі кезінде сергіту сәттерін жасау, қимылды ойындар өткізу т.б. жүргізіледі. — Өзін-өзі күту дағдыларын дамытуға жағдай жасалған (ауа райына байланысты киінуге, мүмкіндігінше киімдерін тазалауға, жуынуға, тарануға, киімін жинауға, бет орамалды қолдануға және т.б. үйретеміз).