

Бекітемін:

№2 «Айгөлек» бөбекжай-бақшасы МКҚК

Менгерушісі Т.Ж.Жармағамбетова



«Майтабанға арналған жаттығулар түрлері»

Дайындаған әдіскер: А.Панина

2024-2025оқу жылы

Майтабанға арналған жаттығулар түрлері

Максаты: Балалардың дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуына, қан айналымының жақсартуына, көздерін дем алтуға, балалардың арқалары, қолдарындағы, табандарындағы нүктелерді оятуға арналған жаттығуларды жасау. 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, оянуудың 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 жымыыңдар,
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 ояндыңдар, 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:

I. Төсек үсті жаттығулары.

Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттыру, кимылдық іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету. Балалардың жалпы физиологиялық жетілуін жақсарту, кимыл 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.
6. Мейірімді мысық. Белді бүгіп, басты жоғары көтеру.

II. Жалпы дене жаттығулары.

Жалпы денеге арналған жаттығу - балалардың денсаулығын нығайтып, дене бітімін жақсы қалыптастырады.

- 1) Арқаға арналған «Ауа - райы» жаттығуы. Балалар бірінің артына бірі тұрып, алдыңғы тұрған балаланың арқасына әт түрлі массаждар жасайды.

- 2) Басқа және қолға арналған массажды қолғаптармен жасалатын жаттығулар
- 3) Мойынға арналған массажды жөкемен жаттығу

III. Алақан мен аяққа арналған жаттығулар.

Ұсақ саусақ маторикасын дамытуға және майтабанның алдын алуға зор әсер етеді.

- 1) Алақанға арналған «Кірпі» жаттығуы. Тікенек допты алақанға салып, айналдыру.
- 2) Табанға арналған жаттығу.
- 3) Бақайға арналған жаттығу

IV. Нүктелі массаж.

Суық тиюге және тұмауға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту.

А) Тамағымыз ауырмау үшін, қолымызбен тамағымызды жоғары - төмен уқалаймыз

Б) Түшкіріп, тұмауратпау үшін, нұсқаушы саусағымызбен танауымыздың екі жағын кезектеп үйкейміз.

В) Қолымызды маңдайымызға қойып уқалаймыз.

Г) Құлағымызда ауырмау үшін, нұсқаушы және ортаңғы саусағымызбен құлағымызды алдынан және артынан уқалаймыз.

Керемет балалар, бізге ешқандай суық тию кедергі болмайды (алақанын уқалау)

V. Тыныс алу жаттығулары

Тыныс алу жаттығулары өкпенің жұмысын жетілдіріп, қан айналымын жақсартады. (үрлеу әдісі)

VI. Кедір - бұдыр жолдармен жүріп отыр.

Табанға массаж - өте тиімді пайдалы денені шынықтырудың түрі. Бұл табан бөлігіндегі активті нүктелерге қалыптасу үшін керек, майтабанның алдын алу үшін пайдалы.

Құмды, тасты, сулы жерлермен жүріп өту. Әр түрлі кедергілері бар кілемшелерді басып жүру.