



**«Ортаңғы топ» бойынша
«Денсаулық» білім беру
саласы
Орындаған Алтай Зарина**



"Денсаулық" білім беру саласының базалық мазмұны дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінде жүзеге асырылады.

Мақсаты ;

баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануға баулу болып табылады.

Міндеттері:

балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;

жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру;

дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік;

дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

I жартыжылдық Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4–5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.

Негізгі қимылдар

1) жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау;

2) жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;

3) секіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру; бір орында оңға, солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту, 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см), 20–25 см биіктікке секіру; бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру) ;

4) домалату, қағып алу, лақтыру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру;

5) еңбектеу, өрмелеу. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу;

6) тепе-теңдікті сақтау. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; қолын беліне қойып, екі жаққа айналу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Еденнен 20–25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту;

7) сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.

Спорттық жаттығулар

1) шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеуге, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау;

2) шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру. Төбешікке қосалқы қадаммен, қырымен көтерілу. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешеді;

3) велосипед, самокат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау;

4) жүзуге дайындық. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп, қимылдар орындау; иекке дейін, көздеріне дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға түсіру; басын суға түсіру; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Спорттық ойын элементтері

1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру;

2) футбол. Берілген бағытта допты домалату. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату;

3) хоккей. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға енгізу.

Дене шынықтыру ойын-сауығы 2 айда 1 рет өткізіледі, ұзақтығы - 20 минут.

Дене шынықтыру мерекесі жылына 2 рет (жазда және қыста) өткізіледі, ұзақтығы - 45 минут.

Денсаулық күні 2 айда 1 рет өткізіледі, ұзақтығы - 30 минут.

Дербес қимыл белсенділігі

Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігі үшін жағдайлар жасау.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары

Шынықтырудың барлық түрлерін жалғастыру. Жалпы және жергілікті су шараларын жүргізуді жалғастыру: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю. Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру.

Мәдени- гигиеналық дағдылар

1) бұрын игерген біліктерін бекіту және олардың орындалу сапасын жоғарылату;

2) ұқыпты тамақтану дағдыларын, ас құралдарын қолдануды жетілдіру. Гигиеналық шараларды орындау: жуыну, шашын тарау, қолды сабынмен жуу, қол орамалды қолдану.



Күтілетін нәтижелер:

дене жаттығуларын орындауға

қызығушылық танытады;

**қимылды ойындардың ережелерін
сақтайды;**

**түрлі тапсырмалар орындап, бір-бірден
сапта жүреді;**

**екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады;
спорттық ойындар мен жаттығулардың
бастапқы техникасын игерген;**

**жеке бас гигиенасының бастапқы
дағдыларын сақтайды.**

Дене шынықтыру ІІ жартыжылдық

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру, орындықтың арқасына, қабырғаға арқасымен сүйене отырып, қолды екі жақтан жоғары көтеру, таяқты (кұрсау) жоғары көтеру, иықтан асырып түсіру, бастапқы қалыптан қолдарды буынынан жан-жағына айналдыру. Отырған күйі арт жаққа қолмен сүйене отырып, екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру, кезекпен аяқты бұғу және жазу, көтеру және түсіру, зат ұстаған қолдарын созған қалыппен шалқасынан жатқан күйі етпетіне бұрылып жату, етпетінен жатқан қалпы иығын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру; өкшемен таяқтың, арқанның үстіне, аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып, қырындап жүру, аяқтың саусақтарымен жіпті жинау, құмы бар қаптарды іліп алып, бір орыннан басқа орынға ауыстыру, аяқ өкшесін айналдыру.

Негізгі қимылдар

1) жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру;

2) жүгіру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру;

3) секіру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру; 20–25 см биіктіктен секіру; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см);

4) домалату, қағып алу, лақтыру. Доптарды, құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу, допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2 м арақашықтық). Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес); затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан және көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру;

5) еңбектеу, өрмелеу. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. 50 см жоғары көтерілген арқанның, доғаның, таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, оң аралықтан сол аралыққа ауысу;

6) тепе-теңдікті сақтау. Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық), сызықпен; арқанмен (диаметрі 1,5 см); тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. Қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5–6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтау;

7) сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату.

Спорттық жаттығулар

1) шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату;

2) сырғанау. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау;

3) велосипед, самокат тебу. Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау;

4) Жүзуге дайындық. Суға түсу, суда ойнау. Суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп, қимылдар орындау. Судан шығу.

Спорттық ойын элементтері

1) кегли. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру;

2) футбол . Берілген бағытта допты домалату. Допты қақпаға домалату;

3) хоккей. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға домалатып кіргізу. Дербес қимыл белсенділігі

Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары

Шынықтырудың барлық түрлерін жалғастыру. Жалпы және жергілікті су шараларын жүргізуді жалғастыру: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, сауықтыруға арналған жүгіру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру.

Мәдени-гигиеналық дағдылар

Бұрын игерген біліктерін бекіту және олардың орындалу сапасын жоғарылату. Ұқыпты тамақтану дағдыларын, ас құралдарын қолдануды жетілдіру. Гигиеналық шараларды орындау: жуыну, шашын тарау, қолды сабынмен жуу, қол орамалды қолдану.

Күтілетін нәтижелер:

негізгі қимылдарды орындаудың қимылдық дағдыларына және техникасына ие;

дене жаттығулары мен сауықтыру шараларына қызығушылық танытады;

педагогтың көрсетуімен ертеңгілік жаттығудың кешендерін орындайды;

өздігінен түрлі ойындар ойнайды, ойын ережелерін сақтай алады;

спорттық ойындардың элементтерін орындайды; шынықтыру түрлерін, өз-өзіне қызмет көрсетудің дағдыларын игерген.



**НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА
РАХМЕТ!!!**