



*Дене шынықтыру
іс-әрекетінің дұрыс
ұйымдастырылуы*

Тәрбие – білім беру міндеті оқу іс-әрекеті процесінде баланың жеке басының моральдық ерік-жігер белгілерін қалыптастыру дене шынықтыру мен спорт саласын кейбір қарапайым білім мен терминдерді хабарлау дұрыс қимыл-қозғалыс дағдыларын және дене қасиетін тәрбиелеу жолымен шешіледі. Мұның бәрі баланың танымын ерік және эмоционалдық күшін оның ақыл-ой қабілетін адамгершілік қасиеті мен шығармашылық белсенділігін кешенді дамытуға бағытталған. Оқу іс-әрекеті қоршаған ортаға жақсы бейімделгіш алға қойылған тапсырмаға сай нысаналы, тез әрі сенімді түрде әрекет ете алатын тәртіпті адамдарды тәрбиелеуге көмектеседі.

Дене жаттығуларымен ұштастырылған процедуралар неғұрлым тиімді болады. Бұлшық еттердің ширақ жұмыс істеуі жылжу реттеу процесін жетілдіруге және сол арқылы организмнің қоршаған сыртқы ортаға бейімделуіне көмектеседі.

Шынықтыру процесінде организмнің терің өзгеруі іске асады. Балалар үшін қызықты дене жаттығуларымен және ойындармен ұштастырылған шынықтыру шаралары эмоциялық өрлеуді туғызады, жоғарғы жүйке орталықтарының қызметін жақсартады, ішкі органдардың жұмысы мен зат алмасуды реттейтін вегативтік жүйке жүйесіне жақсы ықпал жасайды.

Күнделікті өмірде балалардың дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастыру баланың денсаулық жағдайы және күні бойғы оның психикасы үшін қажетті режимін орындауды қамтамасыз етеді.

Ертеңгілік гимнастика және дене шынықтыру оқу – іс әрекеті кішкентайлардың бірінші кішкентайлар тобынан бастап барлық топтарда жүргізіледі, бірақ әрбір топта олар қозғағыш материал мен оқу-іс әрекетін өткізу методикасын іріктеу жөнінен өзіндік ерекшелікке ие болады

Дене шынықтыру – балаларға дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі түрде үйретудің негізгі формасы. Оқу-іс әрекетінің арнаулы міндеті барлық жастағы топтардың балаларын дұрыс қимыл-қозғалысқа үйрету мен дене қасиетін тәрбиелеу болып табылады.

«Дене шынықтыру пәні не береді?» - деген сұраққа: Қимыл қозғалысты береді.

Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді. Сыни тұрғыдан ойлау «ойлау туралы ойлану» деп сипатталған. Ол маңызды мәселелерді талқылау және тәжірибені ой елегінен өткізуді қамтиды.



*«Денсаулық»
Білім беру саласы
“Ересектер” тобы*

Мақсаты: денсаулық сақтау күзiрiеттiлiгiн қалыптастыру. Өз денсаулығына саналы көзқарасын тәрбиелеу, қозғалыс белсендiлiгiн дамыту және дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру, қимылдау бiлiктiлiк сапаларын қалыптастыру. Жас ерекшелiгiне қарай толыққанды дамуына, ағзаның қоршаған ортаға бейiмделу қабiлетiн, дене және ақыл – ойдың қабiлеттiлiгiн арттыру.

Дене тәрбиесі оқу іс – әрекеттің жүйесі мынадай ретпен орындалады: Дене тәрбиесі оқу іс – әрекеті музыкамен сүйемелдеу – ми әрекетін, эмоциялық қабілеті жандандыруда күшті құрал. Музыканы үнемі қолданған жағдайда балалар өздігінен музыканың үнемі қолданған жағдайда балалар өздігінен музыканың ауысуына байланысты бір қимылдан екінші қимылға, яғни жүруден жүгіруге, жүгіруден тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуларына жеңіл ауысады. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуларын вальс әуенінегізінде орындаған тиімді. Музыка қимыл – қозғалысы түрлендіріп, оны жалықтырмай, нәтижелі, тиімді және мақияттылықпен, орындауға жетелейді. Музыкалық шығармаларды әр 2-3 апта соң таныс музыкаға қайта оралу қажет. Жылдың жылы мезгілінде дене тәрбиесі оқу іс – әрекеті таза ауада, далада өткізуі тиімді.

Дене тәрбиесі оқу іс – әрекеті:

3 – бөлімнен тұрады.

1 – Кіріспе бөлім (4-6 мин)

2 – Негізгі (жалпы дамыту жаттығулары) бөлім (18-20 мин)

3 – Қорытынды бөлім (3-4 мин)

1) Кіріспе бөлім – Жүру, жүгіру, қатарға тұру, табанның ішкі және сыртқы жақтарымен жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып жүру, заттарды аттап, заттар арасымен, жыланшаирелндеп, қозғалыс бағытын өзгертіп. Осы бөлмеде өзіне алақан, бет, маңдай, бастың шашты бөлігіне массаж жасау, саусақтарымен жұмсақ доптарды қысу, бір тізбектен екі-үш тізбек жасап жүру тәрізді жаттығулар орындалады.

2) Негізгі (жалпы дамыту жаттығулары) бөлімде құралмен, құралсыз орындалатын дамыту жаттығулары: Жаңа жаттығулар және алдыңғы оқу іс-әрекетінде үйренген қимыл-қозғалыстар қамтылады. Жалпы дамыту жаттығулар кешені 1-2 апта бойы қайталаынады.

Негізгі қимыл қозғалыстар: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, тепе-теңдік сақтап жүру, еңбектеу және өрмелеу, музыкалық-ырғақтықты жаттығулар, сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру, саптағы бір қатардан үш, төрт қатарға қайта сап түзеп тұру.

3)Қорытынды бөлімде қимыл-қозғалысы аздау спорттық ойындар ойнатылып ,тыныс алу жаттығулары орындалады.

Қорытынды бөлім төмендегідей бөлімдерден тұрады.

Жүру, тыныс алу жаттығулары
Жеңіл ойын тапсырмалары
Қимыл-қозғалысы аз ойындар.

Қорытынды бөлім. Баланың қызу жалынды қалпынан біршама байсалды қалыпқа келуіне мүмкіндік туғызады. Тыныс алу жаттығулары бір орында тұрып және қозғалыста орындалады. Мұрын арқылы терең демді ішке тартып 3-4 адам жасап және бірден дем шығаруға кірісу. Ал күшті, жиі дем алған жағдайда бір сәтте мұрын мен ауыз арқылы тыныс алып, дем шығарылады.

1-бөлім. Кіріспе

Бір қатар сапқа тұрғызу. Ұйымдастыру жұмыстарын өткізу. Тізбекпен аяқтың ұшы және өкшемен жүру, қолды белге қойып жүру, музыка ырғағына сәйкес тарсылдатып жүру, жүгіру, жүгіруді жүрумен алмастыру, алға және артқа қарай кең адымдап жүру. Бірнеше топқа бөлініп тұру, әр топқа бастаушы тағайындау.

2-Бөлім жалпы дамыту жаттығулары.(негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары)

6-дамытушы жаттығу,4-негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулардан тұрады.

3-бөлім қорытынды

2-3 қимыл-қозғалысы аз ойындар ойнатылады, тынысалу жаттығулар орындалады.

Кіріспе бөлім Марш пен жүру



Бойды тік ұста



Жүгіру



Жалпы дамыту жаттығу (доппен)
Допты жоғары көтеру,
Басты шалқайтып допқа қарау



Допты алға, артқа жасыру



Допты алға ұстап оңға, солға бұрылу



Допты алға созып ұстау, отырып, тұру



Секіру



Негізгі жаттығу

Доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту



Қимылды ойын



III бөлім. Тыныс алу жаттығулары





