

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ
«Әдістемелік кабинет» КММ
«№24 «Аққу» балабақшасы» МКҚК

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ
2021 жылғы « 17 » 09
№ 277 бұйрығымен
БЕКІТІЛДІ



Бағдарлама
«Қызықты жаттығулар»
(ортаңғы топ)

Ақтөбе қаласы, 2021 жыл

М.О. Косымбаева

«№24 «Ақсу» балабақшасы» МКҚК

дене шынықтыру жетекшісі Кабылғалимова Г.А. құрастырған

«Қызықты жаттығулар» бағдарламасына

ПІКІР

Бала денсаулығының мықты болып, қозғалысты дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Дәл осы жаста мақсатты бағытқа көзделген педагогикалық әсер етунәтижесінің арқасында денсаулығы, жалпы төзімділігі, жұмыс қабілеттілігі мен өмір тіршілігі және тағы да басқа қасиеттері, жеке тұлға болып дамуына қажетті басқа да қырлары қалыптасады. Ағзаның қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондықтан да, сүйектің, буынның, бел омыртқаның дұрыс әрі мерзімінде жетілуіне айрықша мән беру керек. Физикалық сапалықты, кимыл - қозғалыс дағдылары мен ептілікті қалыптастыру балалардың интеллектуалдық және психикалық дамуымен, жеке тұлғаның адамгершілік ерік - жігерін тәрбиелеумен тығыз байланысты.

Бұл бағдарламада мектепке дейінгі балалардың денсаулығын, бұлшық еттері мен дене мүшелерін дамытып, салауатты өмір салтын қалыптастыруға арналған жаттығулар, кимылды ойындар, релаксация, массаж түрлері ұсынылған. Жаттығу тәсілдері мен практикасы арқылы бала өзін - өзі ұстауға, өзінің сезімі мен мінез - құлқын бақылауға, жан дүниесін баулуда үйренеді.

«Қызықты жаттығулар» бағдарламасы мектеп жасына дейінгі балалардың кимылдық белсенділігін дамытуды, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыруды және түрлі жаттығулар арқылы әр түрлі ауруларға төзімділігін арттыруды қарастырады. Мектепке дейінгі мекемелерде қолданылуға ұсынылады.

«Өрлеу» БАҰО АҚ Ф

Ақтөбе ОБ ПҚ БАИ, кафедра меңгерушісі,
п.ғ.к., доцент

Каплиева А.К.

Түсінік хат

Балалардың денсаулығын сақтау мен нығайту - бүгінгі балабақшалардың басты мақсаттарының бірі болып отыр. Әрбір адам салауатты өмір салтымен өмір сүру үшін аурудың алдын алу және болдырмау, дұрыс тамақтану, қоршаған ортаны жақсарту, дене тәрбиесімен айналысуы керек. Денсаулық - әлеуметтік байлықтың негізі, сондықтан оны сақтап, нығайтуға барлық жағдайлар жасалуы қажет. Дені сау бала ақылды, өз - өзіне сенімді, жан - жағына шаттана қарайтыны айқын. Бала денсаулығының мықты болып, қозғалысты дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Ағзаның қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондықтан да сүйектің, буынның, бел омыртқаның дұрыс әрі мерзімінде жетілуіне айрықша мән беру керек. «Қызықты жаттығулар» бағдарламасы мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайтуға және өз беттерімен қимылдар жасай білуді үйретуге бағытталған. Бағдарламаның мазмұны: негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары, жалпы дамыту жаттығулары, тыныс алу жаттығулары, хатха-йога арқылы толық демалу, тазарту тынысы, нүктелі-сауықтыру массажы, қимылды ойындар, релаксация.

Бағдарламаның мақсаты: Балалардың дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын арттыру.

Бағдарламаның міндеттері: Дене қасиеттерін қалыптастыру: епілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе – теңдікті сақтау. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру.

Күтілетін нәтиже: Негізгі қимылдарды орындаудың қимылдық дағдыларына және қажетті дене қасиеттеріне ие. Дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытады. Жеке бас гигиенасының бастапқы дағдыларын сақтайды.

«Қызықты жаттығулар» бағдарламасының тақырыптық жоспары ортаңғы топ жасындағы балаларға арналып, 36 сағат құрылды. Оқу жұмыс жоспарының вариативтік компонентіне кіргізілді. Аптасына 1 рет жүргізіледі. Ұйымдастырылған оқу қызметінің ұзақтығы – 15 - 20 мин.

Тақырыптық жоспар

№	Тақырыбы	Сағат саны
1	Аралар болып ұшамыз	1
2	Көкпар	1
3	Қарлығаш	1
4	Айболитке қонаққа барамыз	1
5	Бүркіттер	1
6	Гүлдер	1
7	Түрлі түсті дөңгелектер	1
8	Кемемен саяхатқа	1
9	Секіреміз бәріміз	1
10	Жұптасып жүгіру	1
11	Қысқа секіртпелер	1
12	Бала мен Карлсон	1
13	Жайлауға саяхат	1
14	Қалың қар	1
15	Көңілді саусақтар	1
16	Алдар Көсенің ғажайып тоны	1
17	Зырылдауық	1
18	Паровоз	1
19	Ғажайып түс	1
20	Тюленьдер аралы	1
21	Марғаулар	1
22	Көбелектер	1
23	Біз көңілдіміз	1
24	Көңілді старт	1
25	Жұптасып жүру	1
26	Қосарланып серуендеу	1
27	Қонжықтар	1
28	Жайлауға саяхат	1
29	Сиқырлы ысқырық	1
30	Қапшықтар	1
31	Батырлар	1
32	Үйректің балапаны	1
33	Кеглиді соқ	1
34	Қояндар	1
35	Жыланша ирелеңдеу	1
36	Қояндар	1
Барлығы:		36

Күнтізбелік тақырыптық жоспар

№	Тақырыбы	Максаты	Сағат саны
1	Аралар болып ұшамыз	Жаттығуларды дұрыс жасауға үйрету. Ептілік дағдыларын дамыту. Педагогтың тапсырмаларын дұрыс орындауға тәрбиелеу.	1
2	Көкпар	Белгілі бі тәсілмен жүруге үйрету. Дене бітімінің дұрыс дамуын дамыту. Белгіленген бағытта нұсқау бойынша бастап, орындап, аяқтауға тәрбиелеу.	1
3	Қарлығаш	Аяқты алға созып, аяқты ұшына, өкшеге қоя жүгіруге үйрету. Сапқа тұру, көрнекі бағыт бойынша шеңбер құруға дағдыландыру. Денені дұрыс ұстап жүруге тәрбиелеу.	1
4	Айболитке қонаққа барамыз	Қолды еркін калыпта ұстап жай, шапшаң жүруге үйрету. Шапшандылық пен көзмөлшерді дамыту. Жаттығуларды дұрыс орындай білуге тәрбиелеу.	1
5	Бүркіттер	Ирелендеп шашырап жүруге, жүгіруге жаттықтыру; ырғақты және жеңіл жүгіру дағдыларын дамыту. Шапшандылыққа, төзімділікке тәрбиелу.	1
6	Гүлдер	Жүппен секіріп және бүйірмен жүріп, жүгіруге үйрету. Жұбымен келісе орындау дағдыларын дамыту. Ептілікке, төзімділікке тәрбиелеу.	1
7	Түрлі түсті доптар	Ысқырықтың үнімен жүруге, жүгіруге, шашырап жүруге үйрету. Допты бір-біріне төменнен жоғары қарай лақтыру қабілетін дамыту. Ептілікке тәрбиелеу.	1
8	Кемемен саяхатқа	Өртүрлі жүріске бір тізбекпен жүгіруге, отырып жүруге үйрету. Қолды еркін ұстап жүру дағдыларын дамыту. Жаттығу барысында қауіпсіздік ережесін сақтауға тәрбиелеу.	1
9	Секіреміз бәріміз	Жұбымен секіруге, жүруге, қозғалысын өзгерте білуге, шашырап жүруге үйрету. Сап тізбекте өз жұбын есте сақтау қабілеттерін дамыту. Шапшандылыққа тәрбиелеу.	1
10	Жұптасып жүгіру	Жұптасып жүруге, үлкен кіші адыммен, шашырап жүруге үйрету. Сап тізбекте өз жұбын есте сақтау қабілеттерін дамыту. Шапшандылыққа тәрбиелеу.	1

11	Қысқа секіртпелер	Қысқа секіртпемен секіруге үйрету. Мойын, нық және қолдың бұлшықеттерін дамыту. Оқу қызметін нұсқау бойынша бастап, орындап, аяқтауға тәрбиелеу.	1
12	Бала мен Карлсон	Акробатика жаттығуларымен жаттықтыруға үйрету. Белгіге көңіл аудару дағдыларын дамыту. Төзімділікке тәрбиелеу.	1
13	Жайлауға саяхат	Аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жылдам және баяу қарқында жүгіруге үйрету. Ұсақ сезім мүшелерін дамыту. Ептілік пен төзімділікке тәрбиелеу.	1
14	Қалың қар	Қалың қар ішімен жүру, тізеден бүгілген аяқты көтеріп жүгіруге тәрбиелеу. Қолды еркін ұстап жүру дағдыларын дамыту. Жаттығу барысында қауіпсіздік ережесін сақтауға тәрбиелеу.	1
15	Көңілді саусақтар	Саусақ қимылдарын бақылауға үйрету. Мұрынның ұшына саусақты тигізу қимылдарын дамыту. Шыдамдылыққа тәрбиелеу.	1
16	Алдар Көсенің ғажайып тоны	Шоқырақтап жүгіру, гимнастикалық отырғыштың үстімен басына қапшықты қойып, тұрақты тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Иық бұлшықеттерін, қол басын дамыту. Қауіпсіздік ережесін сақтап жүруге тәрбиелеу.	1
17	Зырылдауық	Шаңғышы, конькишілердің қимыл-қозғалыстарын келтіріп жүруге үйрету. шанамаң сырғанауға, қар лақтырып ойнауға жаттықтыру дағдыларын дамыту. Шыдамдылыққа тәрбиелеу.	1
18	Паровоз	Өкшемен, аяқтың ұшымен, табанның сырт жағымен жүруге үйрету. Белгі бойынша тоқтау дағдыларын дамыту. Икемділікке тәрбиелеу.	1
19	Ғажайып түс	Жұптасып, шашырап, жүру, жүгіруге үйрету. Күшпен сермеуге, секіргенде жеңіл жерге түсу дағдыларын дамыту. Қауіпсіздік ережесін сақтап жүруге тәрбиелеу.	1
20	Тюленьдер аралы	Аяққа арналған жаттығуларды үйрету. Жаттығуларды дұрыс жасау қабілетін дамыту. Белгіге көңіл аудару, сезіне білуге тәрбиелеу.	1

21	Марғаулар	Жұптасып, текшелерді аттап жүруге үйрету. Дене бітімінің дұрыс қалыптасуын қадағалау. Педагогтың тапсырмаларын дұрыс орындауға тәрбиелеу.	1
22	Көбелектер	Қолды ауыстырып жүру, аяқтың ұшында, тізені жоғары көтеруге үйрету. Қол бұлшықеттерін дамыту. Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау.	1
23	Біз көңілдіміз	Шаңғышы, конькишілердің қимыл-қозғалыстарын келтіріп жүруге үйрету. Белгі бойынша тоқтау дағдыларын дамыту. Қауіпсіздік ережесін сақтап жүруге тәрбиелеу.	1
24	Көңілді старт	Балаларды алдарына үлкен мақсат қоя отырып және сол мақсатқа жете білуге дағдыландыру. Қызығушылығын, қабілеттілігін, теңе – теңдік сезімін дамыту. Төзімділікке, жарыса білуге, жеңілуге, жеңе білуге тәрбиелеу.	1
25	Жұптасып жүру	Жұптасып тұруға, әртүрлі бағытта жұптасып жүру, жүгіруге үйрету. Шашырап жүрудағы дағдыларын дамыту. Ептілікке тәрбиелеу.	1
26	Қосарланып серуендеу	Ысқырықтың үнімен жүруге, жүгіруге, шашырап жүруге үйрету. Дене бітімінің дұрыс қалыптасуын дамыту. Педагогтың тапсырмаларын дұрыс орындауға тәрбиелеу.	1
27	Қонжықтар	Жұбымен секіру, жүру, қозғалысын өзгерте білу, шашырап жүру, жүгіруге үйрету. Белгіге көңіл аудару дағдыларын дамыту. Төзімділікке тәрбиелеу.	1
28	Жайлауға саяхат	Бір тізбекпен жүріп, кедергілерден өтуге үйрету. Аяқ бұлшықеттерін дамыту. Кедергілерден төзімділік пен шапшаңдылықпен өте білуге тәрбиелеу.	1
29	Сиқырлы ысқырық	Қызықты жаттығуларды дұрыс жасай білуге үйрету. Бұлшықеттерін дамыту. Жаттығуларды дұрыс жасай білуге тәрбиелеу.	1
30	Қапшықтар	Бағытты өзгертіп шашырап жүру, жүгіруге үйрету. Музыка ырғағы арқылы жаттығулар жасауға дағдыландыру. Төзімділікке тәрбиелеу.	1

31	Батырлар	Орташа қарқынмен, берілген белгімен жылжып жүруге үйрету. Бұлшықеттер мен қол аяқтың үйлесімді қимылын дамыту. Ұқыптылыққа тәрбиелеу.	1
32	Үйректің балапаны	Жүруге арналған жаттығуларды үйрету. Ырғақты орындау қабілетін дамыту. Жаттығуларды дұрыс жасай білуге тәрбиелеу.	1
33	Кегліді соқ	Дәлділікке үйрету. Көздей білу дағдыларын дамыту. Шапшаңдылыққа тәрбиелеу.	1
34	Қояндар	Жаттығуларды дұрыс жасай білуге үйрету. Сапқа тұру, көрнекі бағыт бойынша шеңбер құру дағдыларын дамыту. Денені дұрыс ұстап жүруге тәрбиелеу.	1
35	Жыланша ирелендеу	Ирелендеп жүре білуге үйрету.	1
36	Қояндар	Жүруге арналған жаттығуларды үйрету. Ептіліктерін дамыту. Жаттығуларды дұрыс жасай білуге тәрбиелеу.	1
Барлығы:			36

Қолданылған әдебиеттер :

1.Негізгі әдебиеттер:

- 1.1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», Москва: «Глобус», 2008 ж.
- 1.2. Борисова М.М., «Малоподвижные игры и групповые упражнения для детей 3-7 лет», Москва: «Мозаика - Синтез», 2012 ж.

2. Қосымша әдебиеттер:

2. 1.Галанов А.С., «Оздоровительные игры для дошкольников», СПб: «Речь», 2012 ж.
- 2.2. Горькова Л.Г., «Мектепке дейінгі ұйымда дене шынықтыру сабақтары», Москва: «5 за знание», 2005 ж.
- 2.3. Литвинова О.М., «Система физвоспитания в ДОУ», Москва: «Мозаика-Синтез», 2009 ж.
- 2.4. Павлова М.А., «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения», Волгоград: «Учитель», 2009 ж.
- 2.5. Пензулаева Л.И., «Физкультурные занятия в детском саду», Москва: «Мозаика-Синтез», 2012 ж.
- 2.6. Подольская Е.И., «Комплексы лечебной гимнастики для детей 3-7 лет», Волгоград: «Учитель», 2010 ж.
- 2.7. Прищепа С.С., «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», М: Москва, 2009 ж.
- 2.8. Степаненкова Е.Я., «Сборник подвижных игр», Москва: «Мозаика-Синтез», 2011 ж.
- 2.9. Степаненкова Е.Я., «Физвоспитание в детском саду», Москва: «Мозаика - Синтез», 2010 ж.
- 2.10. Утробина К.К., «Занимательная физкультура в детском саду», Москва: «ГНОМ и Д», 2009 ж.

3. Анықтама:

- 3.1. multiurok.ru
- 3.2. nukadeti.ru
- 3.3.kopilkaurokov.ru
- 3.4.blog.doshcolonok.ru