

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы
Т.Рысқұлов ауданының білім бөлімінің
«Балапан» бөбекжай-бақшасы»
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорыны**



**Тақырыбы: «Үй-жайларда қимылды ойындарды, спорттық
жаттығуларды ұйымдастыру»**

**Дене шынықтыру
Жетекшісі:
Секербекова Ж**

**Құлан ауылы
2024 - 2025 оқу жылы**

Ойын мектепке дейінгі балалар үшін қызықты шаруа бола отырып, сонымен бірге оларды тәрбиелеу мен дамытудың аса маңызды құралы болып табылады. Ойында басқара жүріп, тәрбиеші баланың жеке басының барлық жағына: оның санасына, сезіміне, ерік-жігеріне, мінез-құлқына ықпал жасайды. Ойынды ақыл-ой адамгершілік, эстетикалық және дене тәрбиесінің мақсаттары үшін пайдаланады. Ойын бала үшін нағыз өмір. Мектепке дейінгі сәбилер әлі ойнай білмейді. Нақ сондықтанда тәрбиеші ойынды ұйымдастыра жүріп, оларды ойнауға үйретеді. Қимылды ойындар алдымен балаға дене тәрбиесін беру құралы. Олар балалардың қозғалысын жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру, қағып алу т.б. жаттықтыру, дамытуға және жетілдіруге мүмкіндік береді. Алуан түрлі қимылдар ірі және майда бұлшық еттердің белсенді әрекеттенуін талап етеді, зат алмасуды, қан айналысының, тыныс алудың жақсы болуына, яғни организмнің тіршілік әрекетінің артуына көмектеседі. Қимылды ойындар баланың нервтік, психикалық дамуына, жеке басының аса маңызды сапаларының қалыптасуына әсер етеді. Алысқа лақтыру; домалап келе жатқан допты ұстау, жердегі допты аяқпен тебу. Бір жарым жастан-екі жасқа дейінгі балалардың қимылын жетілдіру: Жүру, тепе-теңдікті сақтау. Тез жүруге жүгіруге көшу, қолын сермеп, адымдып жүру, көлемді жұмсақ ойыншықтарды көтеріп жүру қолымен құшақтап ұстап жүру. Жас ұрпақты жан – жақты дамыған, ой — өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезінен бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе, соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Өйткені болашақ азаматтың денсаулығы мықты, мүсін тұлғасы дұрыс қалыптасқан, жігерлі де қайратты болып өсуіне, көпшілдік дағдыларын бойына терең сіңіруіне нақ осы мектепке дейінгі кезеңде тереңірек көңіл бөлінсе, дұрыс негіз қаланады. Қазақтың кемеңгер ақыны, ұлтының бақыты үшін өз бойындағы бар дарыны мен білгенін аямай, дене тәрбиесіне зор көңіл бөлген Мағжан Жұмабаев: «Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене жанның қабы. Қап берік болса ішіндегі заты берік болмақ. Дене жанның құралы. Құралы мықты болса иесі де мықты.

Сау жан – сау денеде ғана болады» — деген. Сондықтан да бүлдіршіндер ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осының барлығын ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен ұштастыра жүргізу – балабақшалардың негізгі мақсаты мен алға қойған үлкен міндетінің бірі.

Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектеп жасына дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан, бала ағзасының қызметін жетілдіру қабілетін арттыру осы кездегі ең басты міндет болып табылады. Сонымен қатар балабақшада ата – аналардың қатысуымен түрлі спорттық жарыстар өткізіліп тұрады. Спорттық жарыстар мен түрлі ойын – сауықтар балалардың ой санасының қалыптасуына, өзін еркін ұстап және жан – жақты жетілуіне әсер етеді. Дене тәрбиесіне байланысты балабақшада «Шынықсан шымыр боласың», «Көңілді достар», «Кім жылдам?» деген топ арасындағы эстафеталық жарыстар өткізіледі.

Ойын бала миын қалай дамытады?

Ойын баланың миын дамытуға қаншалықты пайдалы екенін білесіз бе? Тығымашақ және алақай-алақай сияқты қарапайым ойындар дамып келе жатқан сәбилердің миында миллиондаған байланыс орнатады! Сол себептен кішкентайлар оларды қайта-қайта ойнаудан шаршамайды!

Балалардың бірінің артына бірі тіркеліп тұрып паравоз сияқты жүруге, өлең жолдарын қайталап айтуға үйрету.

Қатар – қатар тұрайық,
Кәне, кәне, сұрайық,
Кімнің болса бойы ұзын
Паравозы пойыздың
Кімнің, апай, бойы ұзын
Паравозы ол пойыздың?!

Тәрбиеші бойы ұзын баланы көрсетеді. Сол бала
Паравоз болып алда тұрады. Ал қалғандары соның
Артынан ұстап тұра бастайды.

Ал, паравоз баста алға,
Бәрімізді басқар да!
Пш – пш, пш – пш!- біз кеттік
Жүрісті біз гулетіп
Жүрісті біз гулетіп
Гу – гу, гу – гу, гуілдеп
Қалып қойма бірінде
Пш – пш, пш – пш!- біз кеттік жүрісті біз үдеттік.

«Ұшты – ұшты»

Мақсаты: Ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымпаздыққа тәрбиелейді.
Ойынның мазмұны: Ойынды үй ішінде де сыртта да ойнауға болады. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты, ұлғая түседі. Бастаушы
Ойынды былай жүргізеді.

Ұшты – ұшты сұңқар ұшты
(қол көтереді)
Ұшты – ұшты қарға ұшты
(қол көтереді)
Ұшты – ұшты арба ұшты
(қол көтермейді)
Ұшты – ұшты дауыл-ұшты
(қол көтермейді)
Ұшты – ұшты ұшақ ұшты
(қол көтереді)
Ұшты – ұшты торғай ұшты
(қол көтереді)
Ұшты – ұшты жылан ұшты
(қол көтермейді)

Осылайша жүргізілген ойында жаңылмаған ойыншы жеңеді.

«Ақ қоян»

Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, мықтылыққа баулу.
Ойын мазмұны: Балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады. Шеңбердегі балалар қол ұстасып қоянды айнала жүріп тақпақ айтады.

Ақ қоян – ау, ақ
Орныңнан тұрсаңшы
Шашыңды тарасаңшы
Бетіңді жусаңшы
Әй – әй көйлек кесеңші.

Біреудің қолын үзсеңші –

Дегенде қоян болған бала тақпақтағы айтылған қимылды түгел істеп өлең, бітісімен жүгіріп барып шеңберді бұзуға тырысады. Егер бала шеңберді үзсе өзі шеңберге қосылып тұрады да үзілген жердегі оң жақтағы бала қоян болады.

«Күн мен түн»

Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу.

Ойын мазмұны: Балалар бірі «Күн», екіншісі «Түн» тобы болып екіге бөлінеді. Олардың бір – бірінен бөлек, өз үйлері болады. Тәрбиешінің көрсетуі бойынша екі команда да жаттығулар жасап тұрады. Тәрбиеші «Күн» деп белгі берген кезде, сол топтың балалары үйіне жеткізбей қуып жетулері керек. Қолға түскен балалар қуушылар қатарына қосылады.

«Қыз қуу».

Ойын шарты: Балалар арасынан бір ербала, бір қыз бала шығады екуіде ағаш атқа мінеді. Бала ағаш атпен қызың артынан қуады. Бала қызға жетіп қолын ұстаса ол жеңіске жеткені. Кейде қызды 2 бала да қуады қай бала бұрын жетіп қыз қолын ұстаса сол жеңіске жетеді. ылайыша алма – кезек жүріп отырады. Көп бала ұстаған команда жеңіске жетеді.

«Допты домалату»

Ойынның шарты: Екі топтың балалары допты кегли арасынан оң қолмен домалату қай топ бірінші келсе сол топ жеңіске жетеді.



**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы
Т.Рысқұлов ауданының білім бөлімінің «Балапан»бөбекжай –бақшасы»
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорыны**

Анықтама

Тақырыбы: «Үй-жайларда қимылды ойындарды, спорттық жаттығуларды ұйымдастыру»

Әдісі: кеңес беру, ашық көрсетілім

Мақсаты: Балаларды спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықтарын арттыру. Дене сапаларын күш, жылдамдық, ептілік, икемділікті қалыптастыру. Салауатты өмір салтын ұстауға тәрбиелеу.

Қатысқандар: консультативтік пункпен қамтылған ата-аналар

Барысы:

Ойын мектепке дейінгі балалар үшін қызықты шаруа бола отырып, сонымен бірге оларды тәрбиелеу мен дамытудың аса маңызды құралы болып табылады. Ойында басқара жүріп, тәрбиеші баланың жеке басының барлық жағына: оның санасына, сезіміне, ерік-жігеріне, мінез-құлқына ықпал жасайды. Ойынды ақыл-ой адамгершілік, эстетикалық және дене тәрбиесінің мақсаттары үшін пайдаланады. Ойын бала үшін нағыз өмір. Қимылды ойындар алдымен балаға дене тәрбиесін беру құралы. Олар балалардың қозғалысын жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру, қағып алу т.б. жаттықтыру, дамытуға және жетілдіруге мүмкіндік береді. Алуан түрлі қимылдар ірі және майда бұлшық еттердің белсенді әрекеттенуін талап етеді, зат алмасуды, қан айналысының, тыныс алудың жақсы болуына, яғни организмнің тіршілік әрекетінің артуына көмектеседі. Қимылды ойындар баланың нервтік, психикалық дамуына, жеке басының аса маңызды сапаларының қалыптасуына әсер етеді. Алысқа лақтыру; домалап келе жатқан допты ұстау, жердегі допты аяқпен тебу.

Жас ұрпақты жан – жақты дамыған, ой — өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезінен бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе, соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Сау жан – сау денеде ғана болады» — деген. Сондықтан да бүлдіршіндер ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осының барлығын ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен ұштастыра жүргізу – балабақшалардың негізгі мақсаты мен алға қойған үлкен міндетінің бірі. Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектеп жасына дейінгі кезеңде қалыптасады.

Сондықтан, бала ағзасының қызметін жетілдіру қабілетін арттыру осы кездегі ең басты міндет болып табылады. Сонымен қатар балабақшада ата – аналардың қатысуымен түрлі спорттық жарыстар өткізіліп тұрады. Спорттық жарыстар мен түрлі ойын – сауықтар балалардың ой санасының қалыптасуына, өзін еркін ұстап және жан – жақты жетілуіне әсер етеді.

Дене тәрбиесіне байланысты балабақшада

«Шынықсан шымыр боласың»,

«Көңілді достар»,

«Кім жылдам?» деген топ арасындағы эстафеталық жарыстар өткізіліп тұрады.

Қорытынды: тақырып аясында ата-аналарда өз ойларын білдірді.

Дене шынықтыру жетекшісі: Секербекова Ж. 