

«Шұғыла» бөбекжай-балабақшасы

«Денсаулық кепілі – қимыл»

(қозғалыс ойындары)

2025-2026 оқу жылы

Тақырыбы: «Денсаулық кепілі – қимыл»

Мақсаты: Ата-аналарға балалар денсаулығын нығайтуда қимыл-қозғалыс ойындарының маңызын түсіндіру, үй жағдайында қолдануға болатын ойын түрлерімен таныстыру.

Жұмыс барысы:

1. Кіріспе бөлім:

Ата-аналармен амандасу.

Бала денсаулығы үшін күн тәртібі, таза ауа, дұрыс тамақтану және қозғалыстың маңызы туралы қысқаша түсіндірме беру.

2. Негізгі бөлім:

Қимылды ойындардың бала ағзасына пайдасы:

- Дене бұлшықеттерін дамытады;
- Ептілік пен шапшаңдықты арттырады;
- Көңіл-күйін көтереді;
- Имунитетін нығайтады.

Үй жағдайында ойналатын ойындар:

1. «Кім жылдам?» – белгі бойынша жүгіріп келу.
2. «Допты қағып ал» – допты бір-біріне лақтыру.
3. «Кедергіден өт» – орындық, жастық арасымен жүру.
4. «Түсті тап» – түске қарай жүгіріп бару.

3. Кеңес беру:

- Күн сайын 20–30 минут белсенді қимылға уақыт бөлу;
- Баламен бірге серуендеу;
- Телефон, теледидар уақытын шектеу;
- Таңертеңгі жаттығу жасау.

4. Қорытынды:

Ата-аналардың сұрақтарына жауап беру.

«Қимыл – денсаулықтың кепілі, дені сау бала – бақытты бала!»

Қозғалыс ойындары және жеңіл спорттық жаттығулар

Мақсаты:

- Балалардың денсаулығын нығайту, қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру.
- Ептілік, шапшаңдық, тепе-теңдік қабілеттерін дамыту.
- Баланы белсенді өмір салтына баулу және дене тәрбиесіне қызығушылықты ояту.

1. Қозғалыс ойындары

А) "Кім тез?"

Ережесі:

1. Балалар екі топқа бөлінеді.
2. Белгіленген арақашықтыққа дейін жүгіріп, қайту керек.
3. Эстафетаны келесі ойыншыға беру үшін қол шапалақтайды.
4. Қай топ тезірек аяқтаса, сол топ жеңеді.

Мақсаты:

Шапшаңдық пен ұйымшылдықты дамыту.

Ә) "Кенгуру секіруі"

Ережесі:

1. Әр балаға екі аяғымен бірге секіріп белгіленген сызыққа жету тапсырмасы беріледі.
2. Қай бала сызыққа тез жетсе, сол жеңімпаз болады.

Мақсаты:

Бұлшықеттердің үйлесімді жұмысын дамыту.

Б) "Жылан"

Ережесі:

1. Балалар бір-бірінің артынан тізбек құрып тұрады.
2. "Жылан" бұрылып, белгілі бір бағытта қозғалады.
3. Соңғы бала алдыңғы баланың қолына қол тигізгенде, олар орын ауыстырады.

Мақсаты:

Тепе-теңдік пен үйлесімді қимылдарды дамыту.

2. Жеңіл спорттық жаттығулар

Таңғы жаттығу үлгісі:

1. **Қолды көтеру және түсіру (5 рет):**
Қолды жоғары көтеріп, терең дем алыңыз, төмен түсіріп, дем шығарыңыз.
2. **Иілу жаттығулары (5 рет):**
Алға еңкейіп, еденге қол тигізуге тырысыңыз.
3. **Орнында жүру (30 секунд):**
Тізені жоғары көтеріп жүру.
4. **Аяқпен секіру (10 рет):**
Екі аяқпен бірге секіру немесе кезекпен бір аяқпен.
5. **Қол және иық жаттығулары:**
Қолды шеңбер жасап айналдыру (алдыға және артқа).

3. Кеңес: "Үйде баланың дене тәрбиесімен айналысу әдістері"

1. Қарапайым күнделікті жаттығулар жасаңыз:

Баламен бірге күн сайын таңертең 5-10 минут жаттығу жасауды әдетке айналдырыңыз.

Мысалы: секіру, отырып-тұру, жүру.

2. Баланы ойын түрінде қимылға баулыңыз:

Жай ғана жаттығу емес, ойын элементтерін қосыңыз:

"Кім тез секіреді?", "Кім алысқа секіреді?"

3. Табиғат аясында белсенді болыңыз:

Демалыс күндері таза ауада серуендеңіз, жүгіріңіз немесе велосипед тебіңіз.

4. Үйде спорттық құралдар қолданыңыз:

Дөң, секіртпе, гимнастикалық шеңбер пайдаланыңыз.

5. Үлгі болыңыз:

Балалар ересектердің қылықтарын қайталайды. Сіз белсенді болсаңыз, олар да қызығушылық таптырады.

6. Әуенмен қозғалыс:

Музыка қосып, би қимылдарын жасаңыз. Бұл жаттығуды көңілді етеді.

7. Баланың жасына сай жаттығулар таңдаңыз:

2-3 жаста: секіру, еңбектеу.

4-5 жаста: жүгіру, тепе-теңдік сақтау.

6-7 жаста: шеңбер айналдыру, жаттығулардың қиындауы.

4. Қорытынды

Дене тәрбиесі баланың физикалық дамуына ғана емес, оның жалпы денсаулығы мен көңіл-күйіне оң әсер етеді.

Ең бастысы, жаттығуларды қызықты әрі баланың жас ерекшелігіне сай ұйымдастыру қажет.

Баланы дене белсенділігіне баулу арқылы оның мықты әрі өзіне сенімді тұлға болып өсуіне ықпал етесіз.