

«Қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған жұмыс, жаттығулар» тақырыбында хаттама

1. Кіріспе бөлім

Мақсаты: Балалардың қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған жаттығулар мен жұмыс түрлерін түсіндіру. Бұл жұмыс балалардың дене қозғалыстарының үйлесімділігін жақсартып, олардың физикалық дамуын қолдауға көмектеседі.

Қолданылу саласы: Балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру, денсаулықтарын нығайту және әлеуметтік дағдыларын дамыту.

2. Қимыл үйлесімділігінің маңызы

Қимыл үйлесімділігі- бұл адамның дене қозғалыстарын үйлесімді әрі дұрыс орындау қабілеті. Бұл дағды балалардың физикалық денсаулығы үшін маңызды, сонымен қатар олардың когнитивті және психоэмоционалды дамуына ықпал етеді. Қимыл үйлесімділігін дамыту:

- Бұлшық еттерді күшті етеді, серпінділік пен дене бақылауын жақсартады.
- Балалардың кеңістікті бағдарлау дағдыларын дамытуға көмектеседі.
- Ең бастысы, балалардың дене және психикалық үйлесімділігін нығайтады.

3. Жұмыс кезеңдері мен жаттығулар

Жаттығуларды орындау кезеңдері:

1. Жалпы дене қыздыру жаттығулары (5-7 минут)

Бұлшықеттерді жақсылап жылыту үшін әртүрлі дене жаттығуларын орындау керек.

Мысалы: Бастың айналуы, мойын мен иықты жазу, қол мен аяқтың дөңгелектеп айналуы.

2. Қимыл үйлесімділігі мен қозғалысқа бейімділікті дамыту жаттығулары

Балаларға қимыл үйлесімділігін арттыру үшін әртүрлі қозғалыс жаттығулары ұсынылады.

Мысалы:

Қадамдық жаттығулар: Балалар белгілі бір бағытта қадам жасап, түрлі қозғалыс түрлерін орындауы керек (жүгіру, жүру, секіру, жылжу).

Балақайлық ойындар: Балаларға белгілі бір тәртіппен секіру, жүгіру немесе жүгіріп өту тапсырмаларын орындау.

Қосымша құралдармен жаттығулар: Шағын доптар, шеңберлер немесе түрлі басқа құралдар арқылы жаттығулар жасау.

3. Қимыл үйлесімділігін дамытуға арналған ойындар

«Секіру» ойыны: Балалар белгілі бір бағытта, әртүрлі қашықтықта секіреді. Бұл жаттығу оларды қимыл үйлесімділігін жетілдіруге үйретеді.

«Допты лақтыру»: Балалар әртүрлі қашықтықтан допты лақтырып, оны дәл түсіруі керек.

«Сенсорлы жол»: Балалар әртүрлі кедергілер арқылы жүріп, балансты сақтау жаттығуларын жасайды.

«Құмның ішінен шығып кету» ойыны: Бұл ойында балалар бір аяқпен секіреді немесе қолдары мен аяқтарын үйлестіреді.

4. Қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру

Қолды және аяқты дұрыс үйлестіру: Бұл жаттығу балалардың денесін бір уақытта бірнеше қозғалысқа бейімдеуге көмектеседі.

Мысалы: Балалар алға қарай жүгіріп бара жатып, бір уақытта қолдарын айналдырып тұруы керек.

5. Қиындық деңгейін көтеру (Тренингтің соңғы бөлімі)

Қимыл үйлесімділігін дамыту үшін жаттығулардың қиындық деңгейі біртіндеп арттырылып отырады. Әрбір жаңа жаттығу соңғы жаттығуларға қосымша қиындық тудырады, балалар үшін жаңа мақсаттар қояды.

4. Қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған жаттығулардың тиімділігі

Физикалық тұрғыдан: Бұл жаттығулар балалардың дене шынықтыру деңгейін арттырып, физикалық күш-қуаттарын жақсартады.

Психологиялық тұрғыдан: Балалар өз денесін толық сезінуді үйреніп, сенімділік қалыптастырады. Бұл өз кезегінде олардың психоэмоционалды дамуына көмектеседі.

Әлеуметтік тұрғыдан: Топтық жұмыстар мен ойындар балалардың арасындағы өзара қарым-қатынасын нығайтады, бұл командалық жұмысқа және ұжымдық бірлікті сезінуге көмектеседі.

Қорытынды бөлім

Жалпы бағалау: Қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған жаттығулар мен ойындар балалардың физикалық және психоэмоционалды дамуына үлкен әсер етеді. Бұл жаттығулар олардың мінез-құлық дағдыларын қалыптастырып, әлеуметтік бейімделулеріне көмектеседі.

Ұсыныстар: Педагогтар бұл жаттығуларды күнделікті сабақтарға енгізіп, балалардың қимыл үйлесімділігін дамытуда үздіксіз жұмыс жасау керек. Қимыл үйлесімділігін жетілдіру үшін ойындар мен жаттығуларды қызықты әрі әртараптандыру маңызды.

6. Ұсыныстар мен кеңестер

Балаларға әртүрлі қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындауға мүмкіндік беру, сонда олар өз денесін жақсы сезініп, денсаулығын жақсартады.

Қимыл үйлесімділігін дамыту үшін топтық ойындар мен жаттығуларды жиі өткізу, балалардың ынтымақтастығын арттырады.

Жаттығуларды бірте-бірте күрделендіру, балаларды жаңа мақсаттарға ынталандырады.

Бұл хаттама тәрбиешілерге балалардың қимыл үйлесімділігін дамыту үшін қажетті әдіс-тәсілдерді ұсынады. Қимыл үйлесімділігін арттыру арқылы балалардың физикалық және психоэмоционалды дамуын жетілдіруге мүмкіндік береді.