

«Үй жағдайында таңертеңгілік жаттығулар мен қимылды ойындар»

Консультацияның мақсаты: ата-аналардың үй жағдайында таңертеңгілік жаттығулар мен қимылды ойындарды ұйымдастыру бойынша педагогикалық құзыреттілігін арттыру, олардың мектепке дейінгі жастағы баланың дене, эмоционалдық және жалпы дамуына маңызын түсіндіру.

Консультацияның міндеттері

1. Ата-аналарды таңертеңгілік жаттығулардың бала ағзасына пайдасымен таныстыру.
2. Қимылды ойындардың баланың дене және эмоционалдық дамуына әсерін түсіндіру.
3. Үй жағдайында орындауға болатын қарапайым жаттығулармен таныстыру.
4. Қимыл-қозғалыс белсенділігін қауіпсіз ұйымдастыру ережелерін түсіндіру.
5. Ата-аналардың баламен бірге дене жаттығуларын орындауға деген қызығушылығын арттыру.
6. Баланың күнін қимыл-қозғалыс белсенділігінен бастау әдетін қалыптастыруға ықпал ету.
7. Баланың жас ерекшелігін, дене мүмкіндіктерін және жеке ерекшеліктерін ескерудің маңыздылығына назар аудару.

Таңертеңгілік жаттығу — белсенді күннің бастауы. Баланың таңы тек таңғы ас ішіп, балабақшаға дайындалудан ғана тұрмауы керек. Күнді көңілді әрі жеңіл жаттығулардан бастауға болады. Таңертеңгілік жаттығу баланың ағзасының оянуына, тыныс алуы мен қан айналымының белсенді болуына, көңіл күйі мен зейінінің жақсаруына көмектеседі. Мектепке дейінгі жастағы балаға арналған жаттығулар ұзақ әрі күрделі болмауы керек. Ең бастысы — жүйелілік, қызығушылық және жақсы көңіл күй. Жаттығудың ұзақтығы мен қарқындылығы баланың жасына және жеке мүмкіндіктеріне сәйкес таңдалуы қажет.

Үй жағдайында жаттығуды қалай ұйымдастыруға болады?

Жаттығуды бастамас бұрын бөлмені желдетіп, қауіпсіз қозғалу үшін жеткілікті орын дайындаған дұрыс. Жаттығуды көңілді әуенмен өткізіп, оны ойынға айналдыруға болады.

Жаттығулардың үлгісі:

1. Орнында жүру
«Жолмен жүрейік» — 30–60 секунд.

2. Керіліп-созылу

«Күнге қол жеткізейік» — қолды жоғары көтеріп, керілу және бастапқы қалыпқа келу.

3. Еңкею

«Ойыншықтарды жинайық» — алға қарай еңкейіп, қайтадан бастапқы қалыпқа келу.

4. Отырып-тұру

«Орындыққа отырайық» — бірнеше рет жайлап отырып-тұру.

5. Секіру

«Бұлақтан секірейік» — орнында жеңіл секіру.

6. Тепе-теңдік жаттығулары

«Көпірмен жүрейік» — едендегі белгіленген сызық бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.

7. Баяу жүру және тыныс алу

Жаттығуды баяу жүру және тынысты реттеу арқылы аяқтау.

Жаттығулардың қайталану саны мен күрделілігін баланың жеке мүмкіндігіне қарай таңдап, оны шаршатпау қажет.

Үй жағдайындағы қимылды ойындар.

Қимылды ойын — дене белсенділігін қызықты ұйымдастырудың тамаша тәсілі. Ойындарды шағын бөлмеде де өткізуге болады. Ең бастысы — алдын ала қауіпсіз орын дайындау.

Үйде ойнауға болатын ойындар

«Бағдаршам»

Ата-ана түстерді атайды:

- жасыл — бала жүреді немесе жүгіреді;
- сары — баяу жүреді;
- қызыл — тоқтайды.

Ойын баланың зейінін, реакциясын және қимылын басқару қабілетін дамытады.

«Қатып қал!»

Музыка ойнап тұрғанда бала қозғалады, билейді немесе секіреді. Музыка тоқтағанда бала қозғалысын тоқтатып, қатып қалуы керек.

Ойын қимыл үйлесімділігін, реакцияны және өзін-өзі бақылауды дамытады.

«Менің артымнан қайтала»

Ата-ана қарапайым қимылдарды көрсетеді, ал бала сол қимылдарды қайталайды.

Жануарлардың қимылдарын да қолдануға болады: қоян сияқты секіру, аю сияқты жүру, мысық сияқты керілу.

Ойын реакция мен қимыл үйлесімділігін дамытады.

Ата-ана — бақылаушы емес, ойынға қатысушы

Ең маңыздысы — балаға «Барып жаттығу жаса» деп айту ғана емес, онымен бірге қозғалу. Балалар анасы немесе әкесі бірге ойнағанда дене жаттығуларын қызығушылықпен орындайды. Таңертеңгілік жаттығуды отбасылық дәстүрге айналдыруға болады:

«Ояндық — күлдік — керілдік — жаттығу жасадық!»

Ұзақ уақыт жаттығу жасаудың қажеті жоқ. Бірнеше минуттық көңілді қимылдың өзі балаға жағымды эмоция сыйлап, пайдалы әдет қалыптастыруға көмектеседі.

Қауіпсіздік ережелері

Ойындарды бастамас бұрын:

- бөлмені балаға қауіп төндірмейтіндей етіп дайындаңыз;
- тайғақ кілемдер мен қауіпті заттарды алып тастаңыз;
- тек қауіпсіз құралдарды пайдаланыңыз;
- баланың жасына сәйкес келмейтін жаттығуларды орындатпаңыз;
- шамадан тыс күш түсірмеңіз;
- баланың жағдайын бақылаңыз;
- бала шаршаса немесе өзін жайсыз сезінсе, жаттығуды тоқтатыңыз.

Ең басты қағида — дене белсенділігі балаға қуаныш сыйлауы керек.

Ата-аналарға кеңестер

- Қарапайым жаттығулардан бастаңыз.
- Жаттығуды жүйелі түрде өткізуге тырысыңыз.
- Музыка мен ойын элементтерін пайдаланыңыз.
- Баламен бірге жиі жаттығыңыз.
- Баланың талпынысын мадақтаңыз.
- Баланы басқа балалармен салыстырмаңыз.
- Жаттығуды күшпен орындатпаңыз.
- Біртіндеп жаңа қимылдар мен ойындар қосыңыз.
- Белсенді және тыныш ойындарды алмастырып отырыңыз.
- Баланың қозғалысқа деген әдетін қалыптастырудың ең жақсы жолы — ата-ананың жеке үлгісі.

Қорытынды

Таңертеңгілік жаттығулар мен қимылды ойындар — баланың денсаулығын күнделікті нығайтудың қарапайым әрі қолжетімді тәсілі. Спорттық зал, арнайы құрал-жабдық немесе көп уақыт қажет емес. Кейде бірнеше шаршы метр орын, аз ғана қиял және баламен бірге уақыт өткізуге деген ниет

жеткілікті. Қозғалысты отбасыңыздың жақсы дәстүріне айналдырып, әр таңды қуанышпен, белсенділікпен және жақсы көңіл күймен бастаңыз!