

МКҚК №45 «Алтын бала» бөбекжай балабақшасы

**Ерекше білім беруді қажет ететін балаларға арналған дене тәрбиесі
сабағының жоспары**

Өткізген: Жумабек Д.К

Ақтобе 2025-2026

Ерекше білім беруді қажет ететін балаларға арналған дене тәрбиесі сабағының жоспары

Өткізген: Дене шынықтыру нұсқаушысы Жумабек Д.К

Тәрбиеленуші: «Қарлығаш» мектепалды қазақ тобы Есенбай Дархан

Білім беру саласы: Денсаулық

Тақырыбы: «Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту»

Жасы: 5-6 жас

Сабақ түрі: Қозғалысқа бағытталған

Ұзақтығы: 25 минут

Мақсаты:

Ерекше білім беру қажеттілігі бар баланың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту, денсаулығын нығайту және дене белсенділігін арттыру.

Міндеттері:

- Қимыл үйлесімділігін дамыту
- Тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру
- Ұсақ және ірі моториканы дамыту
- Дұрыс тыныс алу дағдыларын қалыптастыру
- Баланың өзіне деген сенімділігін арттыру

Құрал-жабдықтар: доптар, кедергілер, шығыршықтар, массаж жолы

Сабақ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі (2 минут)

Балаларды сапқа тұрғызу, амандасу, сабаққа дайындау.

2. Жылыну жаттығулары (5 минут)

- Басты оңға-солға бұру
- Қолды жоғары көтеру және түсіру
- Аяқ жаттығулары
- Орнында жүру

- Тепе-теңдікті сақтап гимнастикалық ағаштың үстімен жүру
- Кедергілер арасымен жүру
- Шығыршықтан өту
- Қимылды ойын

4. Тыныс алу жаттығулары (3 минут)

Терең тыныс алу және баяу шығару.

5. Қорытынды бөлім (2 минут)

Балаларды мадақтау, сабақты қорытындылау.

Күтілетін нәтиже:

Бала жаттығуларды орындауға үйренеді, қимыл-қозғалысы жақсарады, тепе-теңдікті сақтай алады және дене белсенділігі артады.

МКҚК №45 «Алтын бала» бөбекжай балабақшасы

**Ерекше білім беруді қажет ететін балаларға арналған дене тәрбиесі
сабағының жоспары**

Өткізген: Жумабек Д.К

Ақтөбе 2025-2026

Ерекше білім беруді қажет ететін балаларға арналған дене тәрбиесі сабағының жоспары

Өткізген: Дене шынықтыру нұсқаушысы Жумабек Д.К

Тәрбиеленуші: «Смешарики» ересек орыс тобы Утешов Джамиль

Білім беру саласы: Денсаулық

Тақырыбы: «Қимылды ойындар арқылы қозғалысты дамыту»

Жасы: 4–5 жас

Сабақ түрі: Қозғалысқа бағытталған

Ұзақтығы: 20–25 минут

Сабақтың мақсаты:

- Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру.
- Негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.
- Денсаулықты нығайту және жағымды эмоциялық орта қалыптастыру.

Міндеттері:

- Жүру, жүгіру, секіру дағдыларын дамыту.
- Қол-аяқ бұлшықеттерін нығайту.
- Нұсқауды тыңдау және орындау қабілетін жетілдіру.

Көрнекіліктер мен құрал-жабдықтар:

Доптар, обручтар, кеглилер, гимнастикалық төсеніштер, музыка.

Сабақ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі (3–5 минут):

Балаларды сапқа тұрғызу, амандасу, жеңіл жүру.

2. Жылыту жаттығулары (5 минут):

Қолды көтеру, иықты айналдыру, отырып-тұру.

3. Негізгі бөлім (10 минут):

– Доппен ойындар (домалату, лактыру).

– Обручтан өту.

– Кедергілерден аттау.

4. Қорытынды өөлім (3–5 минут):

Баяу қимылдар, тыныс алу жаттығулары, мадақтау.

Күтілетін нәтиже:

- Қарапайым қозғалыс әрекеттерін орындай алады.
- Қимыл координациясы жақсарады.
- Сабакка қызығушылығы артады.