

Ерекше білім беруді қажет ететін бағалар үшін бейімделген дене тәрбиесінің жылдық жоспары

Мекеме: №45 «Алтын бағар» бөбекжай-бағаларбақшасы

Оқу жылы: 2023-2024

Жауапты маман: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Мақсаты:

- Ерекше білім беруді қажет ететін бағалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.
- Жеке ерекшеліктерін ескере отырып, дене шынықтыру жаттығуларын бейімдеу.
- Бұлшық ет тонусын жақсарту, тепе-теңдік және координацияны дамыту.
- Бағалардың физикалық белсенділігі арқылы әлеуметтік бейімделуіне жағдай жасау.

Міндеттері:

1. Дене тәрбиесі сабақтарын бағалардың жеке мүмкіндіктеріне қарай ұйымдастыру.
2. Қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру және күнделікті белсенділікті арттыру.
3. Ойын элементтері арқылы дене жаттығуларын қызықты әрі қолжетімді ету.
4. Бейімделген спорттық және сауықтыру іс-шараларын ұйымдастыру.
5. Бағалардың психосоциалды жағдайын жақсарту үшін релаксациялық әдістерді қолдану.

Жылдық жоспардың құрылымы:

1) Қыркүйек – Бейімделу кезеңі

- Бағалардың физикалық және психологиялық жағдайын бағалау.
- Женіл жаттығулар мен қозғалыс ойындары арқылы икемделу.
- Жеке даму картасын әзірлеу.

2) Қазан – Жалпы қозғалыс белсенділігі

- Координация және тепе-теңдік жаттығулары.
- Ойын арқылы қимыл-қозғалысты дамыту.
- Секіру және еңбектеу жаттығулары.

3) Қараша – Бұлшықет күшін арттыру

- Қол-аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар.
- Тыныс алу гимнастикасы.
- Сенсорлық интеграция жаттығулары.

4) Желтоқсан – Кеністікте бағдарлау

- Дене қалпын реттеу жаттығулары.
- Жерде және түрлі беткейлерде қозғалу дағдылары.
- Сенсорлық қабілетті дамыту.

5) Қаңтар – Моторика және тепе-теңдік

- Ұсақ және ірі моториканы дамыту жаттығулары.
- Топтық ойындар арқылы өзара әрекеттесу.

• Жаттығуларды күрделендіру.

6) Ақпан – Динамикалық бетсенділік

- Бетсенді қозғалыстарға арналған эстафеталар.
- Ойын терапиясын енгізу.
- Тыныс алу жаттығуларын жетілдіру.

7) Наурыз – Спорттық элементтерді енгізу

- Қарапайымы гимнастикалық жаттығулар.
- Әртүрлі спорттық құралдарды пайдалану (доп, құрсау және т.б.).
- Релаксациялық әдістермен үйлестіру.

8) Сәуір – Дене шынықтыруды жетілдіру

- Бағалардың физикалық дамуындағы прогресті бағалау.
- Жеке және топтық жаттығуларды жетілдіру.
- Жаттығуларды өз бетінше орындауға бейімдеу.

9. Мамыр-Жылдық нәтижелерді талдау

- Бағалардың физикалық дамуындағы өзгерістерді бағалау.
- Ойын-сауық шараларын ұйымдастыру.
- Жеке ұсыныстар беру.

«Ерекше білім беруді қажет ететін бағалар үшін бейімделген дене тәрбиесі

✓ Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту

✓ Бұлшықет тонусын жақсарту

✓ Тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту

✓ Қол-аяқ моторикасын жақсарту

✓ Әлеуметтік бейімделуді күшейту

«Ерекше білім беруді қажет ететін бағалар үшін бейімделген дене тәрбиесі принциптері

◆ *Жеке көзқарас* – әр бағаның мүмкіндігі мен ерекшеліктерін ескеру

◆ *Кешенділік* – физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік дамуға бағыттау

◆ *Кауінсіздік* – жаттығулардың бала денсаулығына зиян келтірмеуі

◆ *Орталық жетіспе* – бағаның мүмкіндіктеріне сай жаттығу қарқындылығын реттеу

«Ерекше білім беруді қажет ететін бағалар үшін бейімделген дене тәрбиесі жаттығулар»

1. Қозғалыс координациясын дамыту

"*Тенге* риді ұстап тұр" – бала бір аяқпен тұрады (алғашында 5-10 секунд, кейін уақытты ұлғайтуға болады).

"*Жолақпен жүру*" – жерде сызылған сызық бойымен жүру.

2. Бұлшықеттерді күшейту

"*Шарды домалат*" – бала шарды қолымен немесе аяғымен белгілі бір қашықтыққа итеріп жеткізеді.

"*Түрлі-түсті таяқшалар*" – бала таяқшаларды жинап, оларды түстеріне қарай сұрыптайды (ұсақ моториканы дамытады).

3. Тыныс алу жаттығулары

"*Кім ұзақ үрлейді?*" – бала мақтаны, шарды немесе сабынды көпіршікті үрлейді.

"Желдің салмағы" – қатаз жапқырақшаңдарын Үрлеу арқылы тыныс алу бұлшықеттерін жаттықтыру.

4.Сергіту жаттығулары

"Қоян секіреді" – бағла қоян сияқты секіреді, қолын жоғары көтереді.

"Аю жүрісі" – бағла аю сияқты ауыр жүріспен қозғалады.

Адаптивті дене тәрбиесінің маңызы

Адаптивті дене тәрбиесі баланың физикалық жағдайын жақсартумен қатар, оның өзін-өзі бағалауды арттырып, қоршаған ортамен өзара әрекеттесу қабілетін дамытады. Ол ерекше қажеттіліктері бар балаларға күнделікті өмірде өздерін еркін және сенімді сезінуге көмектеседі.

"Дене шынықтыру – денсаулық кепілігі!"

Жылдық нәтижелерді талдау

- Балалардың физикалық дамуындағы өзгерістерді бағалау.
- Ойын-сауық шараларын ұйымдастыру.
- Жеке ұсыныстар беру.

Табиғат азындағы қозғалыс белсенділігі

- Танғы жаттығулар (би элементтерімен).
- Тыныс алу гимнастикасы.
- Жаяу серуендеу (алаң ішінде, кедергілерден өту).
- Тепе-теңдікті дамытуға арналған ойындар («Арқанмен жүру», «Бір аяқпен секіру»).
- Су элементтері бар жаттығулар (қолмен су шашу, суды түрлі ыдыстарға құю).

Ойын арқылы дене тәрбиесі

- Доппен жасалатын жаттығулар (лақтыру, қағып алу, домалату).
- Күмді және шөпте жаланааяқ жүру арқылы сенсорлық дамуды жетілдіру.
- «Қуып жет!» эстафетасы.
- Үйлестіру қабілетін дамытуға арналған қозғалыс ойындары («Жасырынбақ», «Кім жылдам?»).
- Қол-аяқ бұлшықеттерін нығайтуға арналған жеңіл жаттығулар.

Дене белсенділігін нығайту және қорытындылау

- Спорттық ойындар (қаранайым футбол, жүгіру, секіру жарысы).
- Кедергілер арқылы қозғалу («Төрт аяқтан еңбектеу», «Қасқыр мен қозы» ойыны).
- Жазғы серуендер кезінде қимыл белсенділігін арттыру.
- Балалардың физикалық дайындығын бағалау.
- Жазғы дене тәрбиесі кезеңін қорытындылау, ата-аналарға ұсыныстар беру.

Күтілетін нәтиже:

- ✓ Қимыл-қозғалыс дағдыларының жақсаруы.
- ✓ Дене тәрбиесі сабақтарына қызығушылықтың артуы.
- ✓ Өзара әрекеттесу және әлеуметтік бейімделу деңгейінің жоғарылауы.
- ✓ Эмоционалдылық жағдайдың жақсаруы.

Қорытынды:

Бұл бейімделген дене тәрбиесі жоспары ерекше білім беруді қажет ететін балалардың физикалық және психосоционалды дамуын қолдауға бағытталған. Жоспар жеке қажеттіліктерді ескере отырып, жүйесі түрде іске асырылады.