

МККК №45 «Алтын бала» бобекжай бағабакшасы

Бекітемін:

МККК №45 «Алтын бала»
бобекжай-бағабакшасының меңгерушісі:
Ш.Т.Жусупова



**Ерекше білім беруді қажет ететін балалар үшін бейімделген дене тәрбиесінің
жылдық жоспары**

Ақтобе 2024-2025

Ерекше бiлiм берудi кажет ететiн балалар үшiн бейiмделген дене тәрбиесiнiң жылдык жоспары

Мекеме: №45 «Алтын бала» бобекжай-баглабакшасы

Оқу жылы: 2024-2025

Жауапты маман: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Мақсаты:

- Ерекше бiлiм берудi кажет ететiн балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.
- Жеке ерекшелiктерiн ескере отырып, дене шынықтыру жаттығуларын бейiмдеу.
- Бұлшық ет тонусын жақсарту, тепе-теңдiк және координацияны дамыту.
- Балалардың физикалық белсендiлiгi арқылы әлеуметтiк бейiмделуiне жағдай жасау.

Мiндетерi:

1. Дене тәрбиесi сабақтарын балалардың жеке мүмкiндiктерiне қарай ұйымдастыру.
2. Қимыл-қозғалыс дағдыларын жетiлдiру және күнделiктi белсендiлiктi арттыру.
3. Ойын элементтерi арқылы дене жаттығуларын қызықты әрi қолжетiмдi ету.
4. Бейiмделген спорттық және сауықтыру iс-шараларын ұйымдастыру.
5. Балалардың психомоционалды жағдайын жақсарту үшiн релаксациялық әдiстердi қолдану.

Жылдык жоспардың құрылымы:

- 1) **Қыркүйек – Бейiмдеу кезенi**
 - Балалардың физикалық және психологиялық жағдайын бағалау.
 - Жөнiл жаттығулар мен қозғалыс ойындары арқылы икемделу.
 - Жеке даму картасын әзiрлеу.
- 2) **Қазан – Жаңы қозғалыс белсендiлiгi**
 - Координация және тепе-теңдiк жаттығулары.
 - Ойын арқылы қимыл-қозғалысты дамыту.
 - Сөкiру және еңбектеу жаттығулары.
- 3) **Қараша – Бұлшықет күшiн арттыру**
 - Қол-аяқ бұлшықеттерiн дамытуға арналған жаттығулар.
 - Тыныс алу гимнастикасы.
 - Сенсорлық интеграция жаттығулары.
- 4) **Желтоқсан – Кеңiстiкте бағдарлау**
 - Дене қалпын реттеу жаттығулары.
 - Жерде және түрлi беткейлерде қозғалу дағдылары.
 - Сенсорлық кабылеттi дамыту.
- 5) **Қаңтар – Моторика және тепе-теңдiк**
 - Усақ және iрi моториканы дамыту жаттығулары.
 - Топтық ойындар арқылы өзара әрекеттесу.

- Жаттығуларды күрделендіру.

6) Ақпан – Динамикалық белсенділік

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

7) Наурыз – Спорттық элементтерді енгізу

- Қарапайым гимнастикалық жаттығулар.
- Әртүрлі спорттық құралдарды пайдалану (доп, күресу және т.б.).
- Реаксациялық әдістермен үйлестіру.

8) Сәуір – Дене шынықтыруды жетілдіру

- Бағалардың физикалық дамуындағы прогрессті 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»

✓ Кимыл-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 қозқарас* – ар бағанын мүмкіндігі мен ерекшеліктерін ескеру

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

✦ *Кәуіпсіздік* – жаттығулардың бағала деңсаулығына зиян келтірмеуі

✦ *Оптималы жұктеме* – бағанын мүмкіндіктеріне сай жаттығу қарқындылығын реттеу

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

1. Қозғалыс координациясын дамыту

"*Тенгеерімді үстем түр*" – бағала бір аяқпен тұрады (алғашында 5-10 секунд, кейін уақытты ұнғайтұға болады).

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

2. Бұлшықеттерді күшейту

"*Шарды домалат*" – бағала шарды қолымен немесе аяғымен белгілі бір қапшықтыққа итерін жеткізеді.

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

3. Тыныс алу жаттығулары

"*Кім ұзақ үрлейді?*" – бағала мақтанғы, шарды немесе сабынды көпіршікті үрлейді.

"Желдің самалы" – қағаз жапырақшаларын үрлеу арқылы тыныс алу бұлшықеттерін жаттықтыру.

4.Серіту жаттығулары

"Коян секіреді" – бағла коян сияқты секіреді, қолын жоғары көтереді.

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

Адаптивті дене тәрбиесінің маңызы

Адаптивті дене тәрбиесі бағанын 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 кепілі!"

Жылдық нәтижелерді талдау

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

Табиғат аясындағы қозғалыс белсенділігі

- Танты 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, қатып алу, домалату).
- Құмда және шөпте жағанааяқ 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 (қарапайым футбол, жүгіру, секіру жарысы).
- Кедергілер арқылы қозғалу («Төрт аяқтап еңбектеу», «Қасқыр мен қозы» ойыны).
- Жазғы серуендер кезінде қимыл белсенділігін арттыру.
- Бағалардың 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.
- ✓ Эмоционалдық жағдайдың жақсаруы.

Қорытынды:

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