Тақырыбы: «Ұйқыдан кейінгі жұмыстар»

 «Бала туғанда ақ қағаздай болып таза туды, оның үстіне шыймайды қалай салсаң, қағаз бетіне солай түседі, бала тәрбиесі сол сияқты, өзің қалай тәрбиелесең ол солай тәрбиеленеді»

Жан-Жак Руссо

Бүгінгі баяндаманы осы француз ағартушысы,жазушы Жан-Жак Руссоның нақыл сөзімен бастағым келіп тұр.

Мақсатым:

Балаларды білімді,ақылды,тәрбиелі мықты азамат болуға қалыптастыру

Міндеттерім:

Балалардың ой-өрісін дамыту,көңіл күйлерін көтеру

Балалардың бұлшық еттерінің жақсы жетілуін дамыту

Балалалрды адамгершілікке,достыққа,тазалыққа,еңбекқорлыққа,тәртіпке тәрбиелеу.

**Бөлімдері:**

**Ұйқыдан кейінгі сауықтыру-шынықтыру шаралары**

**Ойын және түрлері**

**Жаттығулар**

**Тәрбие сағаты**

**Фото слайд**

Ұйқыдан кейінгі жұмыстарға шынықтыру іс-шаралар ойындар,жаттығулар,тәрбие сағаты жатады

**Ұйқыдан кейінгі сауықтыру-шынықтыру шаралары**

Мақсаты: Балалардың дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуына, қан айналымының жақсартуына, көздерін дем алтуға, балалардың арқалары, қолдарындағы, табандарындағы нүктелерді оятуға арналған жаттығуларды жасату. Суық тиюге және майтабанға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту. Балалардың көңіл - күйін көтеру, мәдени - гигиеналық талаптарды орындау, тазалыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу.

Түскі ұйқыдан кейін баланың сергек болуы тәрбиешінің ерекше назар аударуын талап етеді. Түскі ұйқыдан кейін баланы сергіту гимнастикасы оның дене бітіміне жайлылық және психологиялық жағымды әсер береді. Ұйқыдан ояну кезі келгенде ақырын, ырғақты әуен қоямыз, оянудың міндетті шарттарын сақтай отырып баланың оянуына мүмкіндік береміз – бастапқы күйде – арқасынан жатады, қолы денесінің бойымен ұзыннан созылып, денені еркін ұстап, тыныштықта болады. Гимнастика кешені тұрақты. Ай барысында әуен ауыстырылмайды, ал жаттығулар ойын түрінде жүргізіледі, жаттығуларды 1 - 2 айдан кейін ауыстырып отырамыз. Түскі ұйқыдан әрбір бала жеке оятылады. Біздің топта ұқсастықтары бойынша ең жеңіл, қарапайым жаттығулар жүргізіледі.
Тәрбиеші балаларды көтеріңкі көңіл-күймен ояту керек. Өйткені ұйқыдан оянған баланың бірінші көретіні - ол күлімдеген жылы жүзді адам.
Ұйқыдан ояту шараларын баланың жас ерекшелігіне сай 7 минуттан бастап 15 минутқа дейін жүргізуге болады. Ал ересек топ балалары үшін 20 минутқа дейін созылуы мүмкін.
Ұйқыдан кейінгі сергіту жаттығуларының түрлері:
1. Төсек үсті жаттығулар мен өзін - өзі массаж
2. Ойын түріндегі массаждар
3. Әр түрлі массажды құралдарды пайдалану арқылы жаттығу жасау
4. Табанға арналған кілемшелер үстімен жүру
5. Шынықтыру - сауықтыру
6. Музыкалы - ырғақты жаттығулар

I. Төсек үсті жаттығулары.
Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттыру, қимылдық іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету. Балалардың жалпы физиологиялық жетілуін жақсарту, қимыл қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, жағымды эмоцияналды көңіл күй ортасын жасау.
1. Велосипед жаттығуы. Қол мен аяқты жоғары көтеріп. аяқты кезекпен сермеу.
2. Қайық жаттығуы. Ішпен жату, қолдар иектің астында. Жоғары тартылып, еңкею, тербелу.
3. Ауыр тастар көтеру. Алақанды жұмып, қолды жартылай көтеріп - түсіру
4. Шаңғы жаттығуы. 2 аяқты тізеге бүгіп, кезекпен созып - жинау. Табанды төсек үстіне үйкеу.
5. Ашулы мысық. Тіземен тұрып, белді бүкірейтіп, басты төмен түсіру.
6. Мейірімді мысық. Белді бүгіп, басты жоғары көтеру.

II. Жалпы дене жаттығулары.
Жалпы денеге арналған жаттығу - балалардың денсаулығын нығайтып, дене бітімін жақсы қалыптастырады.
1) Арқаға арналған «Ауа - райы» жаттығуы. Балалар бірінің артына бірі тұрып, алдыңғы тұрған балаланың арқасына әт түрлі массаждар жасайды.
2) Басқа және қолға арналған массажды қолғаптармен жасалатын жаттығулар
3) Мойынға арналған массажды жөкемен жаттығу

III. Алақан мен аяққа арналған жаттығулар.
Ұсақ саусақ маторикасын дамытуға және майтабанның алдын алуға зор әсер етеді.

1) Алақанға арналған «Кірпі» жаттығуы. Тікенек допты алақанға салып, айналдыру.
2) Табанға арналған жаттығу.
3) Бақайға арналған жаттығу

IV. Нүктелі массаж.
Суық тиюге және тұмауға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту.

А) Тамағымыз ауырмау үшін, қолымызбен тамағымызды жоғары - төмен уқалаймыз
Б) Түшкіріп, тұмауратпау үшін, нұсқаушы саусағымызбен танауымыздың екі жағын кезектеп үйкейміз.
В) Қолымызды маңдайымызға қойып уқалаймыз.
Г) Құлағымызда ауырмау үшін, нұсқаушы және ортаңғы саусағымызбен құлағымызды алдынан және артынан уқалаймыз.
Керемет балалар, бізге ешқандай суық тию кедергі болмайды (алақанын уқалау)

V. Тыныс алу жаттығулары
Тыныс алу жаттығулары өкпенің жұмысын жетілдіріп, қан айналымын жақсартады. (үрлеу әдісі)

VI. Кедір - бұдыр жолдармен жүріп отыр.
Табанға массаж - өте тиімді пайдалы денені шынықтырудың түрі. Бұл табан бөлігіндегі активті нүктелерге қалыптасу үшін керек, майтабанның алдын алу үшін пайдалы.

Құмды, тасты, сулы жерлермен жүріп өту. Әр түрлі кедергілері бар кілемшелерді басып жүру

**Ойын** - баланы білім алуға, еңбекке дайындайды.
Ойын балалар үшін оқу да, еңбек те болып табылады. Ойын – айналадағы дүниені тану тәсілі. Ойын балаларға өмірде кездескен қиыншылықтарды жеңудің жолын үйретіп қана қоймайды, ұйымдастырушылық қабілетін

қалыптастырады. Ғалымдардың айтуынша «Ойын - балалар өмірінде өте маңызы зор нәрсе, үлкендердің қайраткерлігі, жұмысы, қызметі қандай маңызды болса, балалардың ойыны да сондай маңызды. Ойында бала қандай болса, өскен кезде жұмыста да, көбінесе, сондай болады. Сондықтан болашақ қайраткер, ең алдымен, тәрбиені ойын арқылы алады»- деп балалар ойынын жоғары бағалаған.
**Ойынға қойылатын талаптар:**- Ойынға кірісер алдында оның жүргізілу тәртібін оқушыларға әбден түсіндіру.
- Ойынға сыныптағы оқушылардың түгел қатысуын қамтамасыз ету.
- Ойын үстінде шешім қабылдай білуіне, ойлана білуіне жетелеу.
- Ойын түрлерін бағдарламаға сай іріктеп алу.
- Ойынды баланың жас ерекшелігіне қарай түрлендіріп пайдалану.
- Қарапайым ойыннан қиын ойынға көшу.
- Міндетті түрде ойынның қорытындысын жариялау қажет.

**Спорттық жаттығулар** адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан баланың денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады.Бүгінгі таңда еліміздің кішкентай баласына дейін дене тәрбиесіне ерекше мән беруде.Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады. Балалардың бұлшық еттері жыл сайын бір қалыпты және тұрақты түрде өсіп отырады. Алайда, әр түрлі бұлшық ет топтары күшінің жыл сайынғы өсуі бір қалыпты болмайды.

 **Спортық ойын** дегеніміз – ұшқын, құмарлық пен еліктеудің маздап жанар оты. Ойын дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспетті, ол арқылы баланың рухани сезімі жасампаз өмірмен ұштасып, өзін қоршаған дүние туралы түсінік алады. Ойын баланың күш-қуатын молайтып, оны шапшаңдыққа, дәлдікке ғана тәрбиелеп қоймай, оның ақыл-ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасын тигізеді. Ең басты біздің мақсатымыз – денсаулығы мықты бала тәрбиелеу, әрі оның қауіпсіздігін қамтамасыз ету. Сәби шымыр болсын десек – денешынықтыру сабағында спорттық ұластырып, белсенді жаттығулар жасау қажет. Осы мақсатта біз келешекте де ұрпақтың денсаулығын сақтау әрі нығайту мақсатында тиімді іс-шараларды онан әрі жүзеге асырамыз. Олар: спорттық ойын-сауықтар, түрлі сайыст және отбасылардың қатысуымен өтетін кештер.

**Тәрбие сағаты**

Халықта «Ағаш түзу өсу үшін оған көшет кезінде көмектесуге болады, ал үлкен ағаш болғанда оны түзете алмайсың» деп бекер айтылмаған. Сондықтан баланың бойына жастайынан ізгілік, мейірімділік, яғни адамгершілік құнды қасиеттерді сіңіріп, өз-өзіне сенімділікке тәрбиелеуде отбасы мен педагогтар шешуші роль атқаратыны белгілі.

Бала дүние есігін ашқаннан бастап бақылауда болуы керек, назардан тыс қалдыруға болмайдыБаланы қорғаштау: оған әдеп үйрету, бойына кір жуытпай, адамгершілік мінезге баулуды білдіреді.

Балада ақыл пайда болғанда, оны жақсылап тәрбиелеу керек. Бұның алғашқы белгісі ұят сезімінен аңғарылады.. Қайта оған ұялу мен ұялмау керек жағдайларды үйрету арқылы оның әдепті болып өсуіне көмектескен жөн.

Баладан жақсы қылықтар байқалса, сол үшін баланы марапаттаған дұрыс. Баланы ондайда қуанту керек. Елдің көзінше сол әрекетін айтып, оны мақтаған жөн.

Балаға жиі-жиі ұрысқан дұрыс емес. Өйткені көп ұрысу ұрыстың әсерін жояды. Достарын сыйлауды, кішіпейіл болуды, олармен сыпайы қатынас жасауды үйрету керек. Балаға қалай отырып, тұру керектігін, тәрбие үйретілуі керек. Бала кішкене кезінен осылай тәрбиеленсе, балиғат жасына толғанда, бұл істердің астарын өзі түсінеді.

Бала тәрбиесі басынан осылай қолға алынса, жұғымды болады. Берген тәрбие жүрегіне әсер етеді, өз жемісін береді. Тура тасқа қашап жазу жазғандай. Ал бала бұл жағдайлардан алыс өссе, оның жүрегі ақиқатты қабылдаудан тайсақтайтын болады.

Балаларды біліммен қаруландырумен қатар олардың дені сау, дене бітімінің көз тоярлықтай болып барлық күшін, шығармашылық қабілетін сарқа жұмсауы керек. Бүгін алдымызда отырған кішкентай бүлдіршін-ертең еліміздің экономикалық қуатын, мәдени және рухани байлығын молайтатын еңбекқор. Сондықтан еліміздің азаматтарын жан-жақты тәрбиелеуге мұғалімнің атқарар еңбегі зор.Бүгінгі жас ұрпаққа жан-жақты білім беру, тәрбиелеу- әрбір ұстаздың басты міндеті. Мектеп жасына дейінгі ұйымда барлық баланың ойлау қабілеті тең емес, сондықтан ұйымдастырылған оқу іс- әрекеті кезінде әрқайсысының деңгейіне қарай жұмыстың түрін таңдап, сол тақырыпты игертуді көздейміз. Ол үшін мынандай міндеттерді ескерту қажет:

-мектеп жасына дейінгі балалардың дене пішінін қалыпты ұстау;

-организмнің жай күйін жақсарту;

-бала бойында жағымды мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру;

-еске сақтау қабілеті мен қиялын, зейінін дамыту.

 Ақмола облысы

 Зеренді ауданы

 Шағалалы ауылы

 «Балдырған» балабақшасы

.

 *Баяндама*

*Ұйқыдан кейінгі балалар мен жасалатын жұмыстар*

 Тәрбиеші:Алдабергенова Г.М

«Гүлдер»тобы

2017-2018 оқу жылы