



«Алтын Самұрық» бөбекжай балабақшасы
“Ұйқыдан кейінгі жаттығуды жүргізу әдістері”
(өз тәжірибесімен бөлісу)

Тәрбиеші: Кенжеева У.Т.

Түркістан-2026



Мақсаты:

Баланың денсаулығын сақтау және нығайту. Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттыру. Балалардың арқалары, қолдарындағы, табандарындағы нүктелерді оятуға, суық тиюге және майтабанға қарсы жаттығулар жасату. Қимылдық іскерліктерін жақсарту. Оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету. Балалардың көңіл - күйін көтеру, достық қарым – қатынасын қолдау, мәдени - гигиеналық талаптарды орындау, тазалыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу.

Көрнекілік

- ілгекті жолдар, тастар, денсаулық кілемшілері, табандар, әр түрлі атрибуттар, доптар, түтікшелер.

Әдіс-тәсілдері:

*түсіндіру, көрсету.

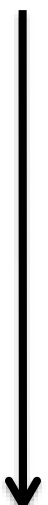
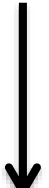


Түскі ұйқыдан кейін баланың сергек болуы тәрбиешінің ерекше назар аударуын талап етеді. Түскі ұйқыдан кейін баланы сергіту гимнастикасы оның дене бітіміне жайлылық және психологиялық жағымды әсер береді. Ұйқыдан ояну кезі келгенде ақырын, ырғақты әуен қоямыз, оянудың міндетті шарттарын сақтай отырып баланың оянуына мүмкіндік береміз – бастапқы күйде – арқасынан жатады, қолы денесінің бойымен ұзыннан созылып, денені еркін ұстап, тыныштықта болады. 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:



**Төсек үсті жаттығулар
мен өзін - өзі массаж**

Ойын түріндегі массаждар

Алақан мен аяққа арналған жаттығулар

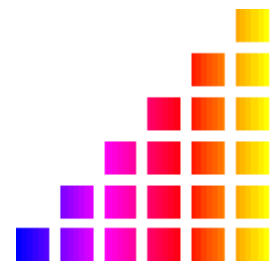
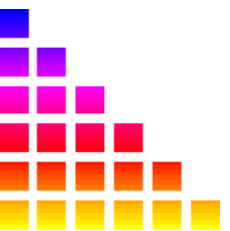
Табанға арналған кілемшелер үстімен жүру

Нүктелі массаж

Музыкалы - ырғақты жаттығулар

Тыныс алу жаттығулары

Шынықтыру - сауықтыру



Төсек үсті жаттығулары

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.







Ойын түріндегі массаждар



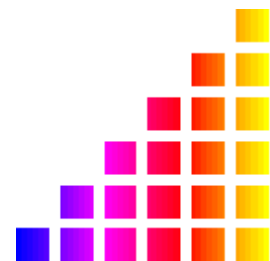
Жалпы денеге арналған жаттығу - балалардың денсаулығын нығайтып, дене бітімін жақсы қалыптастырады.

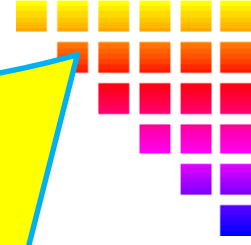
- 1) Арқаға арналған «Ауа - райы» жаттығуы. Балалар бірінің артына бірі тұрып, алдыңғы тұрған балаланың арқасына әр түрлі массаждар жасайды.
 - 2) Басқа және қолға арналған массажды қолғаптармен жасалатын жаттығулар
 - 3) Мойынға арналған массажды жөкемен жаттығу
- 
- 



Алақан мен аяққа арналған жаттығулар.

**Ұсақ саусақ моторикасын 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
- 



Нүктелі массаж.

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

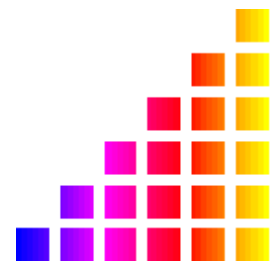
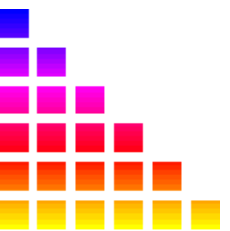
А) Тамағымыз ауырмау үшін, қолымызбен тамағымызды жоғары - төмен уқалаймыз

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)



Табанға арналған кілемшелер үстімен жүру

Табанға массаж - өте тиімді пайдалы денені шынықтырудың түрі. Бұл табан бөлігіндегі активті нүктелерге қалыптасу үшін керек, майтабанның алдын алу үшін пайдалы.



Тыныс алу жаттығулары



Тыныс алу жаттығулары

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

Тыныс алу жаттығуы: Шар

Қолға шарды аламыз

Қатты, Қатты үрлейміз

Уф-Уф, Уф

Қатты үрлеген шарым жарылып қалды пах.

Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша

«Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.

Тыныс алу жаттығуы: Қайық

Қайық суда жүзеді

Уф-Уф-Уф деп түтікшемен үрілеу.



Шынықтыру - сауықтыру

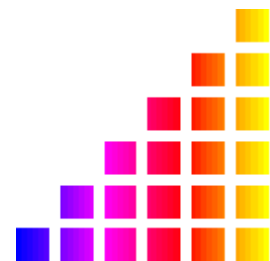

Тұзды-иодты ерітіндімен ауыз, мұрын қуысын шаю.
1 литр суға бір ас қасық тұз салып және бір тамшы йод
қосып араластырып ауз қусын шайдыру.
Беті қолды сулы шүпірекпен сүрту.

Тақпақтар :

Сылдырлайды мөлдір су,
Мөлдір суға қолыңды жу.
Жуынсаң сен әрдайым,
Аппақ бетің, маңдайың.

Сүлгі

Ақ мақтадай түгі бар,
Қызыл - жасыл гүлі бар,
Жұмсақтығы мамықтай,
Сүртінесің жалықпай,
Тазалықтың досы -
Сүлгі деген осы.



Қоңыздар» массаж түрлері

Тәрбиеші: Түс мезгілі, мезгілі,
Қоңыздар ұйқыға кірісті
Қоңыздар көреді түсті
Әдемі сиқырлы әлемді.
Көзімізді ашайық
Аунап, қунап алайық,
(жалпы денеге арналған жаттығу)
Бойымызды жазайық.
Қолымызды созайық
Жаттығулар жасайық,
Ұйқымызды ашайық



designed by freepik.com

ҚОҢЫЗДАР» МАССАЖ ТҮРЛЕРІ

(көзге арналған жаттығу)

Қоңыз, қоңыз, қоңызым,
Ағашқа ол өрмелеп
Бұтаққа келіп отырып,
Күнге көп қарайды,
Қоңыз,қоңыз,қоңызым
Тербеледі таяқта
Тынығады, ұйқтайды.
Көзімізді жұмып қайта ашамыз.

арқаға арналған массажы

Қыбыр-қыбыр жүріспен,
Қоңыздар қырға шығады.
Төмен қарай сырғанап,
Қайта өрмелеп шығады.



designed by freepress.com



designed by freepress.com



designed by freepress.com

Қоңыздар» массаж түрлері

(Қолға арналған массаж)

Қоңыз шықты ағашқа,
Артында оның баласы.

Бір мезгілде жаңбыр жауды
Қоңыз жерге құлады.

Күн шапағын шашады
Қоңыз үйге қайтады.

Су джок доптарымен массаж жасау.

Тыныс алу жаттығулары

Шар, қызыл қоңыздар.

Табанды шынықтыру массажы

Әдемі ирек жолдармен
қатар қатар жүреміз

Тастан-тасқа секіріп

Жалаң аяқ жүреміз.

Табанға біз нүктелі

Массаж жасау білеміз.



Қорытынды: Салауаттану білімі мен тәрбиенің бірлескен жүйесі баланың денсаулығын сақтауға және нығайтуға көмектеседі.

Сондықтан, балалардың дені сау болып, сапалы білім алуы үшін бүгінгі заман талабына сай игі дәстүрлер мен құнды әдеттерді қалыптастыра отырып, салауатты өмір сүрудің құндылығына, қажеттілігіне баланың көзін жеткізіп, оны іске асыру жолдарын көрсетіп, нақты шешім қабылдауға үйретуіміз керек.

«Осында айтылған шараларды орындап тұрса, жас буынның тазалықты сақтап, бойларын күтуіне едәуір себеп болар еді деген ойдамын.

«Ауырып – ем іздегенше, ауырмайтын – жол іздейік.»



designed by freepik.com



Міне, бүгін ойнадық
Ойнадық та, ойладық.
Бүгін жаттығу жаңаша
Қалмадық біз оңаша
Біздің бөбекжай бақшада
Күнде осындай тамаша!



Мен естимін – ұмытамын
Мен көрсем есімде сақтаймын
Мен өз қолыммен жасасам – түсінемін.
Оқытудың соңы дамытуға әкеледі.
Канфуцый

**Назар қойып тыңдағандарыңызға
рахмет**