



***«Ойын стретчингі –
балабақшадағы сауықтыру әдісі»
(өз тәжірибесімен бөлісу)***

***«Алтын Самұрық» бөбекжай балабақшасы
Тәрбиеші: Ахмедова М.***

Мектепке дейінгі балалардың заманауи денсаулық сақтау технологиясының бірі, ол — стретчинг.

Стретчинг ағылшын тілінен аударғанда «СОЗЫЛУ» деген мағынаны білдіреді.

- Стретчинг біздің өміріміздің басынан бізбен бірге жүретінін байқамаймыз.
- Дүниеге келу, тыныс алу, жымию, дененің кез келген қимылы – ол созылу.
- Созылу – ол икемділік, икемділік- ол жасару, ал жасару- ол денсаулықтың мықты болуы.
- Ал денсаулық – ол көтеріңкі көңіл- күй және өз-өзіне сенімділік.

Мақсаты:

- ✓ *Жаттығулар омыртқа ауруларын,*
- ✓ *майтабанды алдын алуға және дұрыс дене бітімін қалыптастыруға бағытталған.*
- ✓ *бала төзімділікке үйренеді, талпыну қабілетті қалыптасады.*

Күтілетін нәтиже:

- Балалар ойын түрінде стретчинг жаттығуларын үйренеді.*
- Барлық бұшық етті қамтитын жаттығу балаларға жақын әрі таныс жануарлар атымен көрсетіледі және ертегі кейіпкерлері негізделген сюжеттік рөлдік ойын түрінде орындалады.*
- Ертегі әлемінің таныс бейнелері күрделі дене шынықтыру жаттығуларын оңай орындауға мүмкіндік береді.*
- Жаттығулардың қайталауы 4-6 рет балалардың жас ерекшеліктеріне сай болу керек.*

Стретчингтің негізгі ережелері:



1. Жаттығулар алдында денені қыздыру

5. Созылу жаттығулары дененің екі жағына бірдей жүйелі түрде орындалу керек.

2. Жаттығуларды жай баяу орындау.

3. Денені тік ұстау

4. Еркін тыныс алу.

Қай жерде ойын стретчингін қолданса болады?

Ойын стретчингін:

*дене шынықтыру оқу
іс әрекетінде*



*ҰІӘ арасында сергіту
сәтіне қолданса болады.*

*ұйқыдан ояну кезіндегі
жаттығуларда*



серуен барысында

Түскі ұйқыдан кейін баланың сергек болуы тәрбиешінің ерекше назар аударуын талап етеді. Түскі ұйқыдан кейін баланы ойын стретчингі арқылы жаттығулар жасатсақ болады.

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
ойын стретчингін

Ойын түріндегі массаждар

Алақан мен аяққа арналған жаттығулар

Табанға арналған кілемшелер үстімен жүру

Нүктелі массаж

Музыкалы - ырғақты жаттығулар

Тыныс алу жаттығулары

Шынықтыру - сауықтыру

«Жануарлар таласы» ойын стретчингінің жаттығулары

Жылан

Тасбақа

Теңіз жұлдызы

Бақа

Жұлдызқұрт

Бір күні жануарлар «Кім өзін мықты қорғай алады?» деп таласыпты. Ең бірінші **жылан** шығып: «Менің уым өте мықты, бір шаққаннан жауымды құлатам»- дейді. жануарлар жыланмен келіседі. (Б.қ.: аяқты біріктіріп, қолымен кеуде тұсынан еденге тіреп етпетінен жатып. Қолымызды еденге тіреп, алдымен басты, содан соң кеудені көтереміз. Мүмкіншілігінше артқа шалқаю, басты қатты артқа шалқайтпау. Сәл кідіріп, жай б.қ. келу.)





Екінші **тасбақа** шықты: «Мен өзімнің сауытыма жасырынғанда, ешкім мені байқамай қалады»(Б.қ.: тізерлеп отыру, қолды жоғары көтеріп, алақандарды біріктіріп. Маңдаймен алақандардың шеті еденге тигенше жай төмен еңкею. Сәл уақыт кідіріп, б.қ. келу)



Осы кезде су бетіне **теңіз жұлдызы** қалқып шығып, «мені ешкім ренжіте алмайды, өйткені мен жай жұлдызшаға ұқсаймын. Мені ренжіту немесе жеп қою ешкімнің ойына да келмейді. (Б.қ.: тік тұрып, аяқ иық деңгейінде, қолды екі жаққа созып, аяқ пен қолды бүкпей жай оңға иілу. Оң қолмен оң аяққа тигізіп, созылған сол қолдың алақанына қарау. Керегінше тоқтап қалып, осылай сол жаққа орындау).



Бір кезде **Бақа** бақылдап : «Менің түсім жасыл, сондықтан ешкім мені не шөптің, не жапырақтардың арасынан таба алмайды, және де мен ешкімге жеткізбей жылдам секіре аламын». «Дұрыс» — деді аңдар. (Б.қ.: тік тұрып, аяқ сәл алшақ, аяқтың ұшын созып, алақанды біріктіріп, шынтақты созып, кеуде тұсына алып келіп, аяқтың ұшын алшақ ұстап, жүрелеп жай отыру, сәл уақыт кідіріп б.қ.



Жұлдызқұрт жай сыбырлап: «Мен баяу жорғаласам да, өзімді қорғай аламын, мені шөптердің, жапырақтардың арасынан ешкім байқамайды»- дейді. (Б.қ.: қолмен артқа тіреп, аяқты бүгіп отыру. Тізені бүгіп, бірге ұстап, өкшені жаңбасқа жақындату.

Мүмкіндігінше аяқтың башпайларын қимылдату арқылы жылжу. Осылай б.қ. келу.)

Осылай аңдар әр қайсысы өзін — өзі қорғай алатынын дәлелдеп тарасты.



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.

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



«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 @mash



Қоңыздар
Қоңыздар



designed by @mash.com

Қоңыздар» массаж түрлері

(Қолға арналған массаж)

Қоңыз шықты ағашқа,
Артында оның баласы.

Бір мезгілде жаңбыр жауды
Қоңыз жерге құлады.

Қүн 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.»

A decorative border surrounds the text. It features a row of diamonds along the top and bottom edges. The left and right sides are framed by a silver-colored metal-like border with diamond-shaped cutouts. The corners are reinforced with larger, faceted diamond pieces set in metal frames. The background is a light beige color with a subtle grid pattern.

**Назарларыңызға
рахмет!**