

Дене тәрбиесі «ерекше білім беруді қажет ететін балалар үшін бейімделген дене тәрбиесі

- ✓ Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту
- ✓ Бұлшықет тонусын жақсарту
- ✓ Тепе-теңдік пен үйлесімділікті дамыту
- ✓ Қол-аяқ моторикасын жақсарту
- ✓ Әлеуметтік бейімделуді күшейту

Дене тәрбиесі «ерекше білім беруді қажет ететін балалар үшін бейімделген дене тәрбиесі принциптері

- ◆ *Жеке көзқарас* – әр баланың мүмкіндігі мен ерекшеліктерін ескеру
- ◆ *Кешенділік* – физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік дамуға бағыттау
- ◆ *Қауіпсіздік* – жаттығулардың бала денсаулығына зиян келтірмеуі
- ◆ *Оңтайлы жүктеме* – баланың мүмкіндіктеріне сай жаттығу қарқындылығын реттеу

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

1. Қозғалыс координациясын дамыту

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

4. Сергіту жаттығулары

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

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

Адаптивті дене тәрбиесінің маңызы

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

"Дене шынықтыру – денсаулық кепілі!"

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

Мекеме: №1 «Бәйтерек» балабақшасы

Оқу жылы: 2024-2025

Жауапты маман: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Мақсаты:

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

Міндеттері:

1. Дене тәрбиесі сабақтарын балалардың 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. Балалардың психоэмоционалды жағдайын жақсарту үшін релаксациялық әдістерді қолдану.

Жылдық жоспардың құрылымы:

1. Қыркүйек – Бейімделу кезеңі

- Балалардың физикалық және психологиялық жағдайын бағалау.
- Жеңіл 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 – Кеңістікте 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 белсенділік

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

7. Наурыз – Спорттық элементтерді енгізу

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

8. Сәуір – Дене шынықтыруды жетілдіру

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

Жылдық нәтижелерді талдау

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

Табиғат аясындағы қозғалыс белсенділігі

- Таңғы 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).
- Құмда және шөпте жалаңаяқ 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.
- 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.
- ✓ Эмоционалдық жағдайдың жақсаруы.

Қорытынды:

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №1 «Бәйтерек» балабақшасы

2024-2025 оқу жылы

Есімі Тобы (Диагноз ПМПК)	Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	03.03.2025	04.03.2025	05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025
Асанали 5 жас «Балдырған» ОНР	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек- қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру.	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек- қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру.	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.
Адиль 5 жас «Балдырған» ОНР	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру

	үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру.	дағдыларын қалыптастыру.	және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру.	қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру.
Аман 5 жас «Балдаурен»	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.
Али 5 жас «Балдаурен» ОНР	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру

	арттыру				
Саян 4 жас «Айналайын» ОНР	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.
Хамза 4 жас «Айналайын» ПМПК	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру
Жасмин 4 жас «Айналайын» Сөйлеу бұзылысы. Сөйлеу дамуының 1-2 деңгейдегі жалпы кешеуілдеуі.	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс

Психологиялық-педагогикалық қолдау	нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	дағдыларын қалыптастыру.	Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	дағдыларын қалыптастыру.
Алуа 4 жас «Айналайын» ОНР	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру
Алихан 3 жас «Балауса» ЗРР	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.

Еркемай 3 жас «Балауса» ЗРР	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек- қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек- қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.
Муслим 3 жас «Балауса» ОНР	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек- қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру
Алихан 3 жас «Жұлдызша» ОНР,ЗПР	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек- қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту.	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек- қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын

	қалыптастыру.	Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру		жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	қалыптастыру.
Мариям 3 жас «Жұлдызша» ОНР,ЗПР	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек-қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру	Циклдік жаттығулар: Жүру және жүгіру Мақсаттары: Бұлшықетті, тірек- қимыл аппаратын нығайту. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.	Координацияға арналған жаттығу: Қолда зат ұстап, тұрақты тіреуіштің үстімен жүру Мақсаттары: Тыныс алу және жүйке жүйесінің жұмысын нығайту. Сыртқы жағдайларға бейімделу қабілетін арттыру