

«Айша» жеке бөбекжайы

Тақырыбы: "Үйде баланың дене тәрбиесімен айналысу әдістері"
(практикалық ұсынымдар)

Дайындаған әдіскер: Б.Е. Тулеугалиева

2025-2026жж

Тақырыбы: "Үйде баланың дене тәрбиесімен айналысу әдістері"

Мақсаты: Ата-аналарға баланың физикалық дамуының маңызын түсіндіру. Үй жағдайында дене тәрбиесімен айналысудың тиімді әдістерімен таныстыру.

Міндеттері:

1. Ата-аналарды дене тәрбиесінің бала денсаулығына пайдасымен таныстыру.
2. Үйде орындауға болатын қарапайым жаттығулар мен ойындар көрсету.
3. Баланың қозғалысқа деген қажеттілігін қанағаттандыру жолдарын ұсыну.
4. Отбасында салауатты өмір салты мен спорттық ортаны қалыптастыру.
5. Балабақша мен үйдегі дене тәрбиесі жұмысын байланыстыру.

Құрметті ата-аналар! "Қозғалыс - өмір" деген сөз бекер айтылмаған. Мектепке дейінгі жаста баланың 70% уақытты қозғалыста өткізуі керек. Телефон мен планшеттің орнын дене тәрбиесі басыуы тиіс.

1. НЕЛІКТЕН ҮЙДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ КЕРЕК?

1. Иммуитетті көтереді - бала аз ауырады
2. Тәбеті ашылып, ұйқысы жақсарады
3. Қаңқасы, бұлшықеті дұрыс қалыптасады
4. Тәртіпке, ерік-жігерге үйренеді
5. Балабақшадағы жаттығуларды үйде бекітеді

2. ҮЙДЕГІ 5 ТИІМДІ ӘДІС

1. Таңертеңгі жаттығу - 10 минут

Музыка қосып бірге жасаңыз. Тізбек: қолды созу → еңкейу → секіру → тыныс алу.

Ереже: Аш қарынға, желдетілген бөлмеде.

2. Қозғалмалы ойындар

- "Допты ұста" - доп лақтыру, ұстау
- "Аю мен балалар" - секіру, жүгіру
- "Көлеңке" - ата-ананың қимылын қайталау
- Кідіру: 15-20 минут, күніне 2 рет

3. Спорттық құралдарды пайдалану

Үйде болса: арқан, доп, обруч, гантель 0.5кг.

Жоқ болса: жастықпен секіру, орындықтан өту, сүлгімен тартысу.

4. Көшеде серуен + спорт

Күніне 2 сағат. Мүмкіндігінше: жүгіру, доп тебу, велосипед, қысқы уақытта шана, қардан крепость.

Ереже: "Аз киіндім" деп қорқудан гөрі, "аз қозғалды" қауіпті.

5. Отбасылық спорт күні

Аптасына 1 рет: сенбі немесе жексенбі.

Лото: эстафета, "Веселые старты", далада ойын. Бала ата-анасымен ойнағанды жақсы көреді.

3. ҚАТЕЛІКТЕРДЕН САҚТАНЫҢЫЗ!

- "Шаршап қалады" деп жаттығу жасатпау

- "Біресе ойна, біресе отыр" деп рұқсат ету

- Баланы мәжбүрлеу. Оның орнына: "кел, бірге ойнайық"

- "Тамақтан кейін 40 минуттан бұрын жаттығу жасату"

4. БАЛАБАҚШАДА БІЗ НЕ ІСТЕЙМІЗ?

1. Таңертеңгі гимнастика, сергіту сәті

2. Күніне 2 рет серуенде қозғалмалы ойын

3. Аптасына 3 рет дене шынықтыру сабағы

4. "Спорттық бұрыш" - бала өз еркімен ойнайды

Қорытынды: Қымбатты ата-аналар! Спорттық бала - сау бала.

Бала сізден үлгі алады. Өзіңіз жаттығу жасасаңыз, бала да жасайды.

"Күнде 10 минут" деген кішкентай қадам үлкен денсаулыққа әкеледі. Бірге қимылдайық, бірге сау болайық!

Назарларыңызға рахмет!