

## *«Біздің іргетасымыз бірлікте!»*

Дене дамуы – бұл белсенді қозғалыстар, бұл салауатты өмір салты, бұл моториканы жетілдіру. Бұл бұлшықет қуанышын және жаттығуға деген құштарлықты тудыруы керек.

Бізді үлкендердің де, мұғалімдердің де, ата-аналардың да міндеті - қызықтыру, қызықтыру, балаларға дене қимылдарына, жаттығуларға деген қажеттілікті ғана емес, сонымен қатар оларды орындаудан ләззат алу сезімін сезіну қабілетін көрсету.

Мектепке дейінгі балалық шақтың әр жас кезеңінің өзіндік қимыл-қозғалыс белсенділігінің көріністері болады. Сондықтан ата-аналар баланың дене шынықтыруының әртүрлілігіне қамқорлық жасауы керек, сонымен қатар отбасындағы дене шынықтыру және ойын ортасын ескеруі керек.

Дербестік, өзіне деген сенімділік, қанағаттану сезімі мақсатты дене белсенділігін дамытуға жақсы ынталандыру болып табылады.

Үйде әр түрлі құрылғылармен (әткеншектер, төсеніштер және т.б.) металл конструкциялардан тұратын спорттық-ойын кешендерін күнделікті пайдалану ыңғайлы.

Спорт кешеніне деген қызығушылық азаймауы үшін ондағы іс-шаралар сюжеттік-ойындық сипатта болуы мүмкін: кемеге міну және т.б.

Баланың балалар бөлмесінде әр түрлі спорттық құрал-жабдықтарды қолдана отырып, балалардың ұйымдастырылған және тәуелсіз ойындары үшін әр түрлі ойын алаңдарын жасаған дұрыс.

Дене шынықтыру жабдықтарын дұрыс таңдау және ұтымды пайдалану баланың қимыл-қозғалыс сферасын дамытуға ықпал етеді, оның қимыл-қозғалысқа деген қажеттілігін толығымен қанағаттандыруға мүмкіндік береді, негізгі дағдыларды қалыптастырады, әр түрлі жаттығуларды қолдану мүмкіндіктерін кеңейтеді. Сонымен, гимнастикалық қабырғаға, арқанға өрмелеу, шаңғымен сырғанау, скутермен, велосипедпен жүру қозғалыс ауқымын едәуір арттырады, тірек-қимыл аппаратының икемділігін жақсартады. Доппен, құрсаумен, арқанмен секіру, заттарды нысанаға лақтыру (серсо, сақина лақтыру) жаттығулары қозғалыс реакцияларының жылдамдығын дамытуға ықпал етеді. Үлкен медициналық допта, тепе-теңдікте, домалақ цилиндрде тепе-теңдік сақтау, баумен, таяқпен жүру және т.б. үйлестіру мен ептілікті дамыту. Батутта секіру, шаңғымен



сырғанау, велосипедпен жүру, скутермен жүру, сырғанақпен шанамен сырғанау ептілік пен төзімділікті дамытуға ықпал етеді.

Иық белдеуінің бұлшықеттерін жаттықтыру үшін құрсаумен және резеңке сақинамен жаттығулар, жүрудің әр түрлі түрлері, бұрылыстар, отырулар және т.б. пайдалы.

Велосипедпен жүру, шаңғымен сырғанау аяқ бұлшықеттерінің дамуын ынталандырады. Аяқтарды нығайту және жалпақ табанның алдын алу үшін массажерлер, ұсақ заттар (сақиналар, таяқшалар, саусақтармен ұстауға арналған шарлар), қырлы тақталар қолданылады. Қабырғаға қарсы жаттығулар, балалардың қарсыласу жолағымен, гимнастикалық таяқпен және басқа заттармен жаттығулар дұрыс қалыпты қалыптастыруға ықпал етеді.

Кешенде әр түрлі қимылдар жасауға болады: арқанмен өрмелеу, көктемгі баспалдақ астында; штангаға, сақиналарға ілу; әткеншектерде және тік жүзімдерде тербелу; көлбеу баспалдақта тепе-теңдікті сақтау.

Баланың моторикасы қалыптасып, қызығушылықтары кеңейген сайын спорт бұрышы әр түрлі мақсаттағы күрделі нұсқаулықтармен толықтырылуы керек. Сонымен, жалпақ табанның алдын-алу, қозғалмалы ойындар мен жалпы дамытушылық әсер ету жаттығуларын ұйымдастыруға арналған құралдарды сатып алған жөн.

Үйде бірнеше жұмсақ модульдердің болғаны жөн: едендік бум, "Жылан" ролигі – жүру, жүгіру және тепе-теңдік жаттығуларына арналған; жартылай сақина (доға) – көтерілуге арналған.

Балалар допты лақтыруды және ұстауды, допты домалатуды жақсы көретіні белгілі. Допты нысанаға (түйреуішке, текшеге) домалату жаттығуларында дәлдік жақсарады, егер олар бір қолмен орындалса, тиімдірек болады.

Баланы құрсауды домалатуға үйрету жақсы: қозғалыс басталар алдында бала құрсауды қабырғаға еденге қояды, содан кейін оны бір қолымен жоғарыдан, екінші қолымен төменнен ұстап алға қарай итереді. Допты бастың артынан екі қолмен дұрыс лақтыруға үйретіңіз: қолдар бастың үстінде сәл бүгілген, шынтақтар алға, саусақтар алшақ және допты ұстау.

Үйдегі спорт бұрышы балалардың бос уақытын саналы түрде ұйымдастыруға көмектеседі, мектепке дейінгі мекемеде алған моторикасын шоғырландыруға, ептілік пен дербестікті дамытуға ықпал етеді.

Дене шынықтыру және ойын ортасы объектілерді, кеңістікті ғана емес, адамдарды да қамтиды.

**Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Муханова Ж.Н.**