

Мақсаты:

- Физикалық, зияткерлік және жеке қасиеттерін дамыту;
- әлеуметтік табыстылықты қамтамасыз ететін оқу іс-әрекетінің алғышарттарын қалыптастыру;
- Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтау және нығайту;
- балалардың физикалық және психикалық дамуындағы кемшіліктерді түзету.

Міндеттері:

- Моторика мен дағдыларды қалыптастыру, психофизикалық қасиеттер мен моториканы дамыту.
- Дене шынықтыру туралы қарапайым ұғымдар мен спорт туралы қол жетімді білім беру.

Психикалық дамуы тежелген 3 – 6 жастағы балалар контингентінің жас және жеке ерекшеліктері.

Психикалық дамуы тежелген балалар мүгедек балалар санатына жатады. ZPR-бұл психикалық құрылымдардың жетілу қарқынының баяулауымен сипатталатын дизонтогенездің "шекаралық" түрі. Балалар дамудың артта қалуының әртүрлі дәрежесімен, сондай-ақ ZPR-ны жеңудің әртүрлі болжамымен сипатталады. Психикалық дамудың кешігуі жалпы психикалық жетілмегендіктен, психикалық белсенділіктің барлық түрлерінде біркелкі болмаса да, балалардың төмен танымдық белсенділігінен көрінеді. Бұл zpr балаларының қабылдау, есте сақтау, зейін, ойлау және эмоционалды-еріктік саласының ерекшеліктеріне байланысты. Сенсорлық ақпаратты өңдеу процесінің жеткіліксіздігі байқалады. Көбінесе балалар бақыланатын заттарды тұтастай қабылдай алмайды, олар тек жеке белгілерді бөліп, оларды бөлшектеп қабылдайды. Олардың айналасындағы заттар мен құбылыстар туралы идеялары нашар және тар. Идеялар көбінесе схемалық, бөлшектелмеген ғана емес, сонымен қатар қате болып табылады, бұл олардың барлық қызметінің мазмұны мен нәтижелі жағына теріс әсер етеді. НРФ ішінара тапшылығы көбінесе нәрестелік жеке қасиеттермен және мінез-құлықтың бұзылуымен бірге жүреді. ЗПР бар балаларда белсенділіктің мотивациясы, оны ұйымдастырудағы еріктілік зардап шегеді, жалпы жұмыс қабілеттілігі төмендейді. ZPR бар балалар уақыт пен Кеңістікті бағдарлауда қиындықтарға тап болады. Саусақтардың, қолдың үйлестірілмеуі, ұсақ моториканың дамуы байқалады.

Дамудың жалпы қарқыны бұзылған балалардың қозғалыс сферасын жан-жақты зерттеу олардың физикалық дамуының артта қалуының бірқатар заңдылықтарын анықтауға мүмкіндік берді, атап айтқанда:

- Гипер-немесе гиподинамия;
- Бұлшықет кернеуі немесе бұлшықет тонусының төмендеуі;
- Жалпы моториканың бұзылуы, әсіресе ациклді қозғалыстар (өрмелеу, ұзындыққа секіру, лақтыру) ;
- Ұсақ моториканың бұзылуы;
- Шамадан тыс жоғары немесе төмен қозғалыс белсенділігі;
- Қозғалыстарды үйлестіру;
- Ритақ сезімінің жеткіліксіз дамуы;
- Кеңістіктегі бағдарлаудың бұзылуы;
- Қалыптың бұзылуы, жалпақ табан;
- Негізгі физикалық қасиеттердің (күш, ептілік, жылдамдық) көрсеткіштерінде айтарлықтай артта қалушылық.

Бірінші түзету және дамыту блогы мыналарды қамтиды :

- Түзету дене шынықтыру сабақтары;
- Динамикалық ынталандырушы гимнастика;

- Тактильді денсаулық жолы;
- Дене шынықтыру минуттары, ашық ойындар және саусақ гимнастикасы;
- Спорттық мерекелер мен ойын-сауық.

Екінші түзету-факультативтік және жеке блок

Балалардың кіші тобымен өткізіледі, мыналардан тұрады:

- СТЭП-аэробика, ритмоплатика кешендері;
- Балалар ойынының созылуы;
- Психомоторлық түзету жаттығулары. Үшінші сауықтыру-алдын алу блогына мыналар кіреді: * психогимнастика;
- Стреске қарсы гимнастика кешендері;
- Массаж және өзін-өзі массаж;
- Режим және қатаю гигиенасы.

"Дене шынықтыру" білім беру саласын игеру бойынша педагогикалық жұмыстың мазмұны.

Мектепке дейінгі орташа жас (шамамен 3-6 жас). Түзету-дамыту жұмысының мазмұны мен нысандары

Қыркүйек, қазан, қараша :

Құрылыс және қайта құру. Балаларды өсу қатарында тұрғызуға және бағанға қайта құруға үйрету. Тепе-теңдікте жүру және жаттығу. Балаларда қалыпты жүру, аяқ ұшымен жүру дағдыларын дамытамыз, балаларды тапсырмалармен жүруге үйретеміз; қолдар ' белде, иыққа, бүйірге және т. б. Балаларды еденнен көтерілген жолдармен жүруге үйрету (ойын жолымен, "жоғарғы" кілемшемен, "Гофр" кілемшесімен және т.б.). Балалардың шеңбер бойымен жүру дағдыларын дамытуды жалғастыру (дөңгелек би ойындары). Балаларға музыкамен қимылдауды, сөздерді, қысқа өлеңдерді тыңдау және айту арқылы қимылдарды үйретуді жалғастыру. Жүгіру. Балаларды бағанда бір-бірден жүгіруге, ересектердің артындағы заттар арасынан, сызықтар арасынан, цилиндрлер арасынан, жұмсақ Модульдер арасынан және т. б.

Балаларға жүгіруді үйрету: Аяқ үшімен; баяу және орташа қарқынмен; еденнен жоғары көтерілген жолда (ойын жолы, "жоғарғы" төсеніш) (сақтандырумен). Секіру. Балаларға секіруді үйрету:

- екі аяқта: аяқтар бірге-аяқтар бөлек, қолдар белдікте;
- алға жылжумен (3-4 м);
- орнынан ұзындығы (50 см), орнынан биіктігі (15-20 см) ;
- доптар мен секіргіш ойыншықтарда (үрлемелі ойыншықтар: пони, зебра,
- Вини Пух және т. б.);
- балаларға арналған рамалық серіппелі батутта "Секіру" және т. б.

Балаларды үрлемелі фитболға секіруге үйрету (сақтандырумен). Дөңгеленген заттарды айналдыру, лақтыру, аулау. Балаларды допты домалатуға, әртүрлі бастапқы позициялардан құрсауды екі қолмен бір-біріне үйрету; допты лақтыру және ұстау (екі-үш рет), допты бір-біріне лақтыру, допты жоғары лақтыру. Балаларды тік (1,5—2 м) және көлденең нысанға (2-2, 5 м қашықтық) кішкентай шарларды лақтыруға үйрету.

Сенсорлық (басылған) доптармен жұмыс істеуді жалғастыру, өлшемі мен салмағы балалардың мүмкіндіктеріне сәйкес келетін сенсорлық (басылған) доптарды домалату; іште жатып сенсорлық

доптарға домалату; нысанаға еденге сенсорлық (басылған) допты домалату. Жорғалау және өрмелеу. Балаларды төрт аяқпен түзу сызықпен, метрлер арасында әр түрлі бағытта, айналмалы шеңбермен жүруге үйрету. Ерте қалыптасқан балалардың дағдыларын жетілдіру: доға, рельс, жұмсақ модульдерден жасалған жағалар ("кемпірқосақ", "Көңілді" поли - функционалды жиынтықтар)

Желтоқсан, қаңтар, ақпан :

Құрылыс және қайта құру. Балаларды өсу қатарында тұрғызуға және бағанға, содан кейін бағаннан бір-екі бағанға қайта құруға үйрету. Тепе-теңдікте жүру және жаттығу. Балаларды қалыпты жүру, аяқ ұшымен жүру, тапсырмалармен жүру (қолдар белде, ныққа, бүйірге) дағдыларын дамытуды жалғастыру, балаларды өкшемен, жартылай отырғышта жүруге үйрету. Балаларға заттарды (биіктігі 15-20 см), көлбеу тақтада (көлбеу биіктігі 30 см, тақтаның ені 25 см), қолдарында, басында, заттарсыз, артқа қарай (2-3 м), "жыланмен" жүруді үйрету, қарқыны өзгеріп, жіп бойымен бүйірлік қадам, "Жылан", балалардың сенсорлық жолында, қолында салмақтары бар (қолында). Балаларды еденнен жоғары көтерілген жолдармен (ойын жолымен, "жоғарғы" кілемшемен, "Гофр" кілемшесімен және т.б.), арқаннан, лентадан, кілемнен, жұмсақ модульдерден және басқа материалдардан жасалған әртүрлі жолдармен жүру қабілетін дамыту. қозғалыс қарқыны өзгереді (тез, баяу).

Бағанда бір-бірден (жүппен жүгіруді қосыңыз), ересектердің артындағы заттар арасындағы жылан, сызықтар арасында, жұмсақ Модульдер арасында;

- аяқ ұшымен;
- баяу және орташа қарқынмен;
- еденнен жоғары көтерілген жолда(оқытудың бірінші кезеңін қараңыз). Секіру. Балаларға секіруді үйрету:
- екі аяқта (аяқтарын ауыстыра отырып, шеңберді бұра отырып), аяқтар бірге-аяқтар бөлек, бастың үстінде, артқы жағында шапалақпен;
- Алға (3-4 м), алға — артқа, бұрылыстармен; '25 см биіктіктен;
- биіктігі 5-10 см болатын екі-үш зат арқылы;
- орнынан ұзындығы (50 см), орнынан биіктігі (15-20 см) ;
- "бала", "Джунгли" және т.б. сияқты батуттарда және "секіру".

Бағанда бір-бірден (жүппен жүгіруді қосыңыз), ересектердің артындағы заттар арасындағы жылан, сызықтар арасында, жұмсақ Модульдер арасында;

- Аяқ ұшымен; баяу және орташа қарқынмен;
- еденнен жоғары көтерілген жолда(оқытудың бірінші кезеңін қараңыз). Секіру. Балаларға секіруді үйрету:
- екі аяқта (аяқтарын ауыстыра отырып, шеңберді бұра отырып), аяқтар бірге-аяқтар бөлек, бастың үстінде, артқы жағында шапалақпен;
- Алға (3-4 м), алға — артқа, бұрылыстармен; '25 см биіктіктен; * биіктігі 5-10 см болатын екі-үш зат арқылы;
- орнынан ұзындығы (50 см), орнынан биіктігі (15-20 см) ;

Наурыз, сәуір, мамы:

Құрылыс және қайта құру. Балаларды өсу қатарында тұрғызуға және бағанға, содан кейін бағаннан бір-екі бағанға қайта құруға үйрету. Балаларға бұрылыстарды (оңға, солға, шеңберге) үйрету. Тепе-теңдікте жүру және жаттығу. Балаларды әдеттегі жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, жартылай отырғышта, бұрылыстармен жүру, тапсырмалармен жүру дағдыларын дамытуды жалғастыру.

Балаларды заттардан өтіп, көлбеу тақтаймен, қолдарында, басында, заттарсыз, артқа қарай, қарқыны өзгеретін "жылан", жіп бойымен, "жылан-ирек" жүру, денсаулықтың тактильді соқпағымен жүруге үйретуді жалғастыру. қолында (қолында) салмақтары бар. Балалардың еденнен жоғары көтерілген жолдармен (ойын жолымен, "Топ-топ" кілемшесімен, "Гофр" кілемшесімен және т.б.), арқаннан, ленталардан, кілемшелерден, жұмсақ модульдерден және басқа материалдардан (қозғалыс қарқынының өзгеруімен — тез, баяу) жүру қабілетін дамытуды жалғастыру.

Бағанада, бір-бірден және жұпта, жыланда объектілер арасында, сызықтар арасында, жұмсақ модульдер арасында және т.б.;

баяу және орташа қарқынмен;

аяқ саусақтарында.

Жылдамдықпен жүгіруді, жылдамдатумен және баяулаумен (өзгерістермен) жүгіруді енгіземіз.

Балаларға көшбасшы ауысқан жүгірудің әртүрлі түрлерін, шаттлмен жүгіруді (белгілерді пайдаланып немесе ересек адамның артында) үйрету.

Секіру.

Балаларды секіруге үйретуді жалғастырамыз: екі аяқпен (шеңбердегі бұрылыспен, аяқты ауыстырумен), аяқтар бірге - аяқтар алшақ, бастың үстінде шапалақтаумен, артқы жағында;

Балаларға секіруге үйретеміз:

- алға қозғалыспен (3-4 м), алға - артқа, бұрылыстармен, бүйірмен (оңға - солға);
- 25 см биіктіктен;
- биіктігі 5-10 см екі немесе үш зат арқылы;
- тұрғаннан ұзындығы бойынша (50 см), тұрғаннан биіктігі бойынша (15-20 см);
- рамалық серіппелі батутта «Секір» т.б.