

«Қаралды» _____

Пед кеңесте №1

28.09 2021 жыл



«Бекітілді» _____
Қызылорда облысы орта білім директоры
Ж.Қ.Қалиева



«Келісілді» _____
Аудандық білім бөлімінің
басшысы Б.Д. Сейілханов
08.09 2021 ж

Тақырыбы:

«Денсаулық-зор байлық»

(вариативті компонент)

Күншуақ шағын орталығы.

Орындады: Ідіріс Г.Т

Ә/Б отырысында қаралды: (Ж.С.Жапакова)

(Ә/Б жетекшісі)

№ 1 хаттама 24 күні айы 2021ж

Текерілі Жаиде Ж.Ә.Жолдасова

(Оқу ісінің меңгерушісі)

Нормативтік бөлім
Барлығы 36 сағат
Аптасына 1сағат

№	Тақырыбы	Бағдарламаның міндеттері	Сағат саны
Ас -адамның арқауы			
1	Микроптар неден қорқады?	Жуыну құралдарының аттарын атауға үйрету.Микроптар қалай пайда болатындығына қызығушылығын дамыту. Ұқыпты , нәтижелі жұмыс істеуге тәрбиелеу.	1
2	Сүт тағамдары,ұлттық сусындар	Баланың ағзасына қажетті 1 тәуліктік кальций нормасымен қамтамасыз етуге үйрету. Сүт тағамдары туралы түсініктерін дамыту. Достыққа,ұқыптылыққа тәрбиелеу.	1
3	Жемістер және жеміс шырындары	Баланың дамуына қажетті дәрумендердің аттарын үйрету. Уақытылы қоректенуін қамтамасыз етуін дамыту.Әдемілікке ,сұлулыққа тәрбиелеу.	1
4	«Асхана» ойыны	Асхана ойынын ойнау арқылы өз-өздерін тануға үйрету.Ойын арқылы балалардың зейінің дамыту.Ойын ережесін ұқыпты ойнауға тәрбиелеу.	1
5	«Ас атасы-нан! »	Нанның жасалу жолдарын үйрету.Өсімдікке өсіп-өну үшін ауа, су ,жарық қажеттігін түсіндіру арқылы зейінің дамыту.Дихан еңбегіне құрметпен қарауға тәрбиелеу.	1
6	Жеміс шырыны қайдан алынады?	Жеміс-жидектердің түр-түсін сыйпаттауға үйрету.Жеміс шырыны туралы әңгімелей отырып сөздік қорларын дамыту.Тазалыққа,әдептілікке тәрбиелеу.	1
7	«Су-өмірдің нәрі!»	Сусыз адамның күні жоқ екендігін үйрету.Судың қасиеттерін айта білуін дамыту. Табиғатты аялап сүюге тәрбиелеу.	1
8	Исінен ажырат! (дид-қ ойын)	Тағамдарды иісінен ажырата білуге үйрету. Балалардың ойлау қабілетін	1

		дамыту.Аспаздық қабілетке тәрбиелеу.	
9	«Дәмінен ажырат!»	Дәрумендердің пайдасы туралы таныстыру.Дәм сезу қабілеттерін дамыту.Аңғарымпаздыққа,ұқыптылыққа тәрбиелеу.	1
10	Тамақтану	Тағамдарды асықпай шайнап жеудің денсаулыққа пайдасын түсіндіру.Денсаулығын сақтауды дамыту.Сыпайлыққа,әдептілікке тәрбиелеу.	1
11	«Нан қайдан келеді?»	Нан туралы әңгімелеп беруге үйрету.. Нанның қасиеті туралы білуге тіл байлықтарын дамыту.Нанды қастерлеуге, құрметпен қарауға тәрбиелеу.	1
12	«Пайдалы тағам –бұл не?»	Адам ағзасына пайдасы мол тағамдар туралы таныстыру.Тағамдарды пайдалануда қажетті дағдыларын дамыту.Дұрыс тамақтануға тәрбиелеу.	1
	Шынықсаң шымыр боларсың!		1
13	Өзіне-өзі массаж жасау	Балалардың өз-өздеріне қалай массаж жасау керектігін үйрету.Ағзаның мүшелерінің жұмысын жақсаруын дамыту.Балаларды жинақтылыққа тәрбиелеу.	1
14	Саусақ жаттығулары	Саусақ моторикасының дұрыс жетілуін үйрету. Буындарының қалыпты дамуына ықпал етуін дамыту.Өз денсаулығына саналы көзқарасқа тәрбиелеу.	1
15	Ортопедиялық жаттығулар	Жалпақтабандылықтың маңыздылығын үйрету. Табандағы жүйке нүктелеріне тікелей әсер ету арқылы жүйке жүйесінің жұмысын дамыту. Тапсырманы тыңғылықты орындауға тәрбиелеу.	1
16	Музыкалы-ырғақты жаттығулар, аэробика	Әуен ырғағына сай қимыл-қозғалысқа үйрету. Ептілігін артырып,ырғақты мәнерлі қозғалыспен ұштастыру арқылы дамыту.Эстетикалық сезімдерге тәрбиелеу.	1
17	Көзге арналған жаттығулары	Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін үйрету. Балалардың көру жүйесінің жұмысын дамыту. Өз	1

		денсаулығына саналы көзқарас пен қарауға тәрбиелеу	
18	Батутта секіру.	Балалардың қимыл-қозғалысқа, шапшаңдыққа үйрету. Дене буындарының, тірек-қимыл жүйесін дамыту. Баллаарды үнемі ақжарқын, көңілді болуға тәрбиелеу.	1
19	Тыныс алу жаттығулары	Балаларды тыныс алу мүшелерімен таныстыру. Түрлі тыныс жолдары арқылы жұғатын аурулардың алдын алу, өкпенің қызметін дамыту. Дұрыс тыныс алуға тәрбиелеу.	1
20	Мен секіре білемін	Бірлесе отырып жаттығулар жасай білуге үйрету. Дененің серпімділік қасиетін дамыту. Дұрыс секіре білуге тәрбиелеу.	1
21	«Қоян»	Өлең жолдарын қайталап айтуға үйрету. Қоян туралы түсініктерін дамыту. Эстетикалық сезімдерге тәрбиелеу.	1
22	«Жылан»	Әуен ырғағымен жылан қимыл-қозғалыстарын үйрету. Әуен ырғағына сай қимыл-қозғалыс ептілігін дамыту. Ұқыптылыққа тәрбиелеу.	1
23	«Көзді жұмып елестету.»	Ойын ережесін үйрету. Көздерін жұму арқылы балалардың қиялын дамыту. Тапсырманы тыңғылықты орындауға тәрбиелеу.	1
24	«Бұр үстімен жүру»	Жалпақ табандылықтың алдын алуына үйрету. Табандағы нерв жүйке нүктелеріне тікелей әсер ету арқылы жүйке жүйесінің жұмысын дамыту. Достыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу.	1
Жаны саудың-тәні сау!			
25	Балалармен ойындар өткізу.	Балалардың психо-эмоциялық жағдайының қалыпты болуын қамтамасыз етуге үйрету. Мінез-құлық, адамгершілік нормалар дамыту. Адамгершілікке, ойын ережелерін сақтауға тәрбиелеу.	1
26	«Массаж добы»	Массаж добы арқылы арқаларына	1

		массаж жасауды үйрету.Ой мен дене бұлшықеттерін босаңсытып,жүйке жүйесін жайландыру дағдыларын дамыту.Дене бұлшық еттерін дұрыс қалыптастыруға тәрбиелеу.	
27	«Қуыршақты тербет!»	Қол бұлшық етінің қысымын төмендетуге және баланың бойындағы сенімділікті арттыруға үйрету.Қуыршақ туралы әңгімелеп беруге ойларын дамыту.Өз денсаулығын сақтауға тәрбиелеу.	1
28	«Желкенді қайық»	Әуен ырғағымен желкенді қайықтың «компонеттерін» бейнелеу арқылы жүйкені тыныштандыруға үйрету.Есте сақтау қабілеттерін дамыту.Дыбыстарды тыңдай білуге тәрбиелеу.	1
29	«Орныңды тап»	Балалардың зейін тұрақтылығын қалыптастыруға үйрету.Ойынға деген қызығушылығын дамыту.шапшаңдыққа,ұқыптылыққа тәрбиелеу.	1
30	«Көкөністер»	Көкіністердің аттарын атауға үйрету.Логикалық ойлауын,есте сақтау қабілетін,зейінін дамыту. құрбыларының ұжымына кіруге тәрбиелеу.	1
31	«Ұшақ»	Өкпеге ауаның дұрыс жетуін ретке келтіріп, ой мен бойды сергіте білуге үйрету.Ұшақ туралы мәлімет алуға қызығушылығын дамыту.Ептілікке,шапшаңдыққа тәрбиелеу.	1
32	«Кім жылдам»	Дененің серпімділік қасиетін таныстыру Қимыл үйлесімділігін дамыту. Ептілік пен шапшаңдыққа тәрбиелеу.	1
33	«Жаттығамын»	Әуен ырғағымен санай отырып қимыл-қозғалыстарын көрсетіп үйрету.Дене қимылдарын дамыту.Әуен ырғағымен жаттығу жасауға тәрбиелеу.	1
Тазалық-денсаулық кепілі!			
34	Тіс пастасымен тіс тазалау.	Күнделікті тамақтанудан соң ауыз қуысын шаюға,тіс пастасымен тіс тазартуға үйрету.Тіс пастасы туралы	1

		әңгімелеу дағдыларын дамыту. Тісті тазалай білуге, ұқыптылыққа тәрбиелеу.	
35	Тамақтанудың алдында, тамақтанудан соң, серуеннен кейін беті-қолын жуу.	Өз-өзіне қызмет етуіне, тазалық сақтау дағдыларын үйрету. Тазалықты уақыттылы сақтауға дағдыларын дамыту. Тазалыққа, жеке өз гигиенасын сақтауға тәрбиелеу.	1
36	Бөлме тазалығы	Күнделікті бөлме тазалығын сақтауға үйрету. Бөлмелерді желдету, кварц лампаларын қосу дағдыларын дамыту. Уақтылы тазалықты сақтауға тәрбиелеу.	1
	Барлығы		36

Ақпараттық-әдістемелік бөлім

«Денсаулық-зор байлық» бағдаламасы бойынша қызықты ойындар мен түрлі жаттығулар орындауда қызықты спортқа деген қызығушылығын арттыру.Тәрбиеленушілер өз беттерімен тапсырмаларды орындай алады.

Деңгейлік тапсырмаалар бойына жұмыс жасау,өзіндік және топпен ұйымдастырылған тапсырмаларын марапаттау.

Тәрбиеленушілердің меңгеруге тиіс білімдері мен дағдылары.

-Балалар өз бетімен жаттығулар орындай алады.

-Топпен жұмыс жасай біледі.

-Тақырыптық бақылау:Оқу бағдарламасындағы тақырыптар бойынша өткізледі.Сабактың тақырыбы және әрбір кезеңдер негізінде

-Тәрбиеленушілердің іскерлік дағдыларын жан-жақты жүзеге асыру.

Мұғалімдерге арналған әдебиеттер

1. Ашмарин Б.А. «Дене тәрбиесіндегі педагогикалық ізденістің ілімі мен әдістемесі» Алматы-2000ж
2. Аммарин Б.А. «Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі» Алматы-2000ж
3. Ақыпбекұлы Ө. «Керек кітап» Алматы кітап-2006ж
4. Қабланов Ж. «Спорт терминдерінің сөздігі мен тарихы» Алматы кітап-2002ж
5. Қайжанов С. «Дене тәрбиесі» Алматы кітап-2001ж
6. Матвеев А.т. «Дене тәрбиесі іліміне кіріспе дене тәрбиесі институттарына арналған оқу құралы» алматы кітап -2001ж
7. Сағындықов е. «Қазақтың ұлттық ойындары» алматы кітап 2000ж
8. Тілеулов Ә.Ж. «спорт құрылымдары» Шымкент 2004ж
9. Төтенев б. «Қазақ спорт ойындары» Алматы кітап-2000ж
10. Төтенев б. «Қазақ спорт ойындары» Алматы кітап-2000ж
11. Таймбетов Т «Дене тәрбиесі жаттығулары сабағындағы жалпы дамыту жаттығулар және терминалогия» Алматы кітап-2009ж
12. Сейткужина Б.Б. Көркем әдебиет «Келешек- 2030»

Балаларға арналған әдебиеттер

1. Интернет материалдары. Яндекс
2. Мектеп алды даярлық журналы.
3. Технология журналы.
4. Мектептегі өнер
5. Технология әдістемелік құралы.