

Бекітемін:

№7 «Балдырған» санаториялық
бөбекжай-балабақшасы
коммуналдық мемлекеттік
мекемесінің меңгерушісі

Э.Ж.Нұрмағанбетова

«Топ-топ балақан»
үйірме жұмысының ересектер тобына арналған
перспективалық жоспары.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:
Төменбай А.А.

2024-2025 оқу жылы



«Бекітемін»

№ «Балдырған» санаториялық

объектін-балабақшасы КММ-і

меңгерушісі Д.Нурмағанбетова

«Топ – топ балақан» степ-аэробика үйірме жұмысы

Қадамдық аэробика дене шынықтыру және спорттық бағытқа ие. Мектеп жасына дейінгі 3 жастағы балалардан бастап қолдануға болады. Қадамдық аэробиканың барлық кешендері табиғатта сауықтыру және жаттығу болып табылады.

- Үйірме жұмысы аптасына бір рет 20-25 минуттан өткізіледі.
- Өткізу түрі – топтық.
- Құрылымы. Қадамдық аэробика қарапайым, белгілі бір қозғалыстарды дұрыс игеруге, ойларды шоғырландыруға қажет болып табылады.
- Қадам платформасының өлшемі шамамен :
- Биіктігі 8-10см
- Ені 20-25см
- Ұзындығы 40-50 см болады

Қадамдық аэробиканың оң әсері:

- Қадамдық аэробика жұмыстары жас ерекшеліктерін, ұтымды таңдалған құралдар мен әдістерді ескере отырып, балалардың денесіне, олардың дамуына оң әсер етеді.
- Жүрек-тамыр жүйесі ауруларының алдын алу.
- Дене қалпын жақсарту.
- Қажетті моториканы және дағдыларды игеру.
- Тыныс алу жүйесін нығайту.
- Қадамдық аэробика жаттығуы қарапайым, сондықтан ол балалармен жаттығуға қолайлы.

| р/с | Кешендер топтамасы | ойындар | мерзімі |
|-----|---|---|----------|
| 1 | <p>1. Балалармен жеке жұмыс жүргізе отырып, аэробикаға бейім балаларды таңдап алу.</p> <p>2. Ата-аналармен түсіндірме жұмысын жүргізу, артықшылықтарын, маңыздылығын, пайдасын айту.</p> <p>3. Степ-аэробика туралы бейнефильм көрсету, жалпы ұғым беру.</p> <p>4. Қадамдық платформа туралы жақынырақ таныстыру, қолдану жолдарын көрсету</p> | <p>«Сылдырмақ» ойыны Шарты: санамақ арқылы ойын бастаушы таңдалады. Ол сылдырмақты ұстап, балаларды қуып жетіп сылдырмақты береді, өзі қашады</p> <p>«Кім жылдам?» Шарты: балалар музыка әуенімен басқышты айнала билейді. Әуен тоқталғанда балалар басқышқа мінеді, үлгірмеген бала ойыннан шығады</p> | қыркүйек |
| 2 | <p>1. Қадамдық платформа жанында бір орында жүру.</p> <p>2. Қадамдық платформа үстінде жүру.</p> <p>3. Қадамдық платформадан артқа қарай түсіп, қайта міну.</p> <p>4. Қадамдық платформадан алға қарай түсіп, қайта міну.</p> <p>5. Қадамдық платформа үстінде қолды алға жоғары созып бір орында жүру.</p> <p>6. Қадамдық платформа арасымен жүру</p> <p>7. Қадамдық платформада тұрып, иықты жоғары, артқа, төмен қозғалту</p> <p>8. Қадамдық платформада тұрып оң қол белде, сол қол төменде: оң аяқпен төмен түсіп оң қолды созу, сол аяқпен қайталау</p> | <p>«Сылдырмақ» ойыны Шарты: санамақ арқылы ойын бастаушы таңдалады. Ол сылдырмақты ұстап, балаларды қуып жетіп сылдырмақты береді, өзі қашады</p> <p>«Кім жылдам?» Шарты: балалар музыка әуенімен басқышты айнала билейді. Әуен тоқталғанда балалар басқышқа мінеді, үлгірмеген бала ойыннан шығады</p> | қазан |
| 3 | <p>1. Қадамдық платформаның оң жағында тұру, басқышқа мініп, екі қолды және басты жоғарыға көтеру, қалыпты жағдайға оралу</p> <p>2. Қолды желкеге қойып жүру қолды жан-жаққа созып, оңға және солға бұрылу</p> <p>3. Бірінің артына бірі паравоз болып тұрып артқа алға жүру</p> <p>4. Оң аяқ жерде, сол аяқ платформаның үстінде оң қолмен кеудені артқа бұру, аяқты ауыстырып</p> | <p>«Ине мен жіп» ойыны Шарты: Ойын бастушы ине болады, қалғандары жіп болады. Балалар әуен арқылы жыланша ирелендеп жүгіреді, әуен аяқталғанда өз басқыштарының үстіне бір аяқпен тұра қалады</p> <p>«Паравоз» ойыны Шарты: Балалар әуен ырғағымен бірінің артынан бірі бағыттарын өзгертіп жүреді</p> | қараша |

| | | | |
|---|---|--|-----------|
| | <p>сол жаққа қайталау</p> <p>5. Қадамдық платформада тіземен тұрып, қолдармен оң және сол аяқтың өкшесін ұстау</p> <p>6. Қадамдық платформаның шетінде отырып, алға қарай созылып, платформаның алдыңғы шетін ұстау, қалыпты жағдай</p> | | |
| 4 | <p>1.Қадамдық платформаны айнала жыланша ирелеңдеп жүру және жүгіру</p> <p>2.Қадамдық платформаның үстімен аттап жүру</p> <p>3.Қадамдық платформаның үстінде жатып, аяқтарды кезек-кезек көтеру</p> <p>Қадамдық платформаның үстінде қолды артқа тіреп отырып, аяқты кезек –кезек бүгіп созу</p> <p>Қадамдық платформаның үстінде тұрып бір аяқты сермейді, келесі аяқпен қайталау</p> <p>Қадамдық платформаның үстінде тұрып аяқты кеуде тұсынан жоғары көтеру.</p> <p>Келесі аяқпен қайталау</p> | <p>«Аюдың апаны»</p> <p>Мақсаты:Елгілікке,шапшаңдықа баулу,сөздік қорын молайту.</p> <p>Ойынның шарты:</p> <p>Бір жақта аюдың апаны болады. Екінші жақта балалар тұратын үй болады. Аюды балалардың ішінен біреуін тағайындайды. «Балалар қыдырып келіндер»-дегенде балалар үйлерінен шығып,саңырауқұлақ теріп,көбелек ұстап,орманда қыдырып қозғалыс жасап жүреді.</p> <p>«Кім бірінші құрсауға келеді?»</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер бойлап жүгіріп келіп,құрсауға бірінші келуге тырысады.</p> | желтоқсан |
| 5 | <p>1.Қадамдық платформа артында тұру, шашақтар төменде. Оң аяқты платформаға салып, шашақты бір мезгілде жоғары көтеру. Сол аяқпен қайталау.</p> <p>2.Қадамдық платформаның оң жанында тұру, шашақ төменде, платформаның екінші жанына аяқты ауыстыра отырып секіру, шашақты жоғарыға көтеру.</p> <p>3.Қадамдық платформа үстінде тұру,шашақ алда,аяқ алшақ. Оңға,солға бұрылу,шашақты оңға,солға сермеу.</p> <p>4.Қадамдық платформа артында тұру,шашақ төменде,шашақты жоғары көтеріп платформаға міну,алдыға түсіп,оң жақпен айналу.Сол жақпен қайталау.</p> | <p>«Жер,су,ауа,от» ойыны</p> <p>Шарты: Жетекші қолындағы допты балалардың біреуіне лақтырып жібереді де: жер,су,от, ауа деген төрт сөздің біреуін айтады.Егер бастаушы жер десе, допты қағып алған бала бір үй жануарын немесе аңды атауы керек. Ал су деген сөз айтылса, балықтың түрлері, ауа десе,құстың түрлері айтылып, доп ойын бастаушыға қайтарып отырады. Ал от сөзі айтылған кезде балалардың бәрі қолдарын бұлғап,өз орындарында айнала бірнеше дүркін тез-тез секірулері керек.</p> <p>«Бұтақтағы торғай»</p> <p>Шарты: Балалар жүрелерінен отырып,торғайды бейнелейді. Ұшып</p> | Қаңтар |

| | | | |
|---|--|---|--------|
| | <p>5. Қадамдық платформа үстінде, аяқты созып отыру, шашақты жоғары көтеріп жан-жаққа сермелеу, алға еңкейіп аяққа тигізу</p> <p>6. Қадамдық платформа артында тұру, шашақты жоғары көтеріп, платформаға міну, шашақты жоғары бұлғап, алдыға екі аяқпен түсу, қайта міну.</p> <p>7. Платформа артында тұрып, шашақтарды қосып, қолды шеңбер бойымен айналдыру.</p> <p>8. Балалар шашақтарын жоғары бұлғап, өз орындарынан шығып, бір қатармен жүреді.</p> | алаңқайда жүгіреді | |
| 6 | <p>1. Доп жерде, адымдап тұру</p> <p>2. Допты қолға алып, тақтайшаға екі аяқ табанын кезек тигізу.</p> <p>3. Доп кеуде тұста, тақтайшаға екі аяқпен кезек міну, допты алға созу.</p> <p>4. Тақтайшада тұру, доп жоғарыда, оңға солға тақтайшадан бір аяқпен түсу, иілу.</p> <p>5. Тақтайшадан айнала жүру (оңға, солға)</p> <p>6. Тақтайшаға отыру, доп тізеде, допты жоғары көтеру, аяқ арасын ашу, бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Тақтайшада отырып, қосылған түзу аяқ үстінен допты домалату</p> | <p>«Допша секір» ойыны</p> <p>Шарты: Баланың қолын басына қойып, доп сияқты қосаяқтап секіреді.</p> <p>Секең, секең, секеңдеп</p> <p>Қайда зырлап кетпес доп</p> <p>Төмен, төмен, төмендеп</p> <p>Жерге жетер- жетпес доп</p> <p>«Қамалды қорғау»</p> <p>Шарты: Үлкен шеңбердің ортасында орындық қойылады. Бала қорғаушы болады. Ойыншылар доппен қамалды атқылайды. Тигізген бала орын ауыстырады</p> | Ақпан |
| 7 | <p>1. Платформаның үстінде тұру, ленталар төменде. Лентаны алға, артқа сермеу, басқыш үстінде жүру.</p> <p>2. Платформаның үстінде тұрып, лента жоғарыда оңға оң аяқпен түсу, лентаны оңға сермеу, сол аяқпен солға түсіп солға сермеу.</p> <p>3. Платформаның үстінде тұру, лента алда, аяқ алшак. Оңға, солға бұрылу, лентаны оңға, солға сермеу.</p> <p>4. Платформада тізерлеп тұру, отыру, тізерлеп тұру, лентаны жоғары сермеу.</p> <p>5. Секіріп түсу, секіріп міну, лентаны жоғары бұлғау.</p> | <p>«Теңіз толқиды»</p> <p>Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру. Шарты: Бір бала «жүргізуші» болып сайланады, қалған балалар өз шеңберлерінде тұрады, жүргізуші «Теңіз толқиды» деп бір баланың қолынан ұстап жүреді айнала, қалғандары соңынан жалғаса ереді. Қайтадан «Теңіз тынышталады» дегенде өз орындарын табады.</p> <p>«Құстардың ұшып келуі»</p> | наурыз |

| | | | |
|---|--|---|-------|
| | | Шарты:Құстар қанаттарын жайып,алаңның барлықжеріне ұшады «жел тұрды»деген белгі бойынша ағаштарға тығылады.Жел тынышталды деген кезде ағаштардан түседі,ұшады. | |
| 8 | <p>1. Платформаның үстінде тұру,кұрсауды алға ұстап тұру. Платформадан оңға оң аяқпен түсу,кұрсауды оңға еңкейту.Сол жаққа қайталау.</p> <p>2. Платформа алдында тұрып,кұрсауды алдыға ұстап тұру. Платформаға мінгенде құрсауды жоғарыға көтеру,түскенде орнына апару.</p> <p>3. Платформадан оңға оң аяқпен түсу,кұрсауды алға ұстау.Сол жаққа қайталау.</p> <p>4. Платформаның үстінде жүріп,кұрсауды жоғары ұстап тұру.</p> <p>5. Платформадан алға түсу,кұрсауды алға ұстау</p> | <p>«Кім бірінші құрсауға жетеді?»</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер бойлап жүгіріп келіп,кұрсауға бірінші келуге тырысады.</p> <p>«Көбелектер,бақалар»</p> <p>Шарты: ұлдар бақа болып секіреді, қыздар көбелек болып ұшады</p> | сәуір |
| 9 | <p>1.Платформа үстінде тұру, жалаушаны алға ұстап тұру. Жүру қимылын жасап,жалаушаны жоғары бұлғау.</p> <p>2. Платформа артында тұрып,жалаушаны төменге ұстау. Платформаға міну, жалаушаны көтеру. Алға түсу,жалаушаны түсіру.</p> <p>3. Платформаның қапталында тұру,жалаушаны алға ұстап тұру. Оң аяқпен оңға жалаушаны оң,а еңкейту.Сол жаққа қайталау.</p> <p>4. Платформаға аяқты созып отыру, жалауша жан-жақта. Аяқты бүгіп тізені құшақтау, жалаушаларды қосу.</p> | <p>«Түрлі-түсті жалаушалар»</p> <p>Шарты: Балаларға үш түрлі қызыл,сары,жасыл жалаушалар таратылады,музыка тоқтағанда түсіне қарай жалаушалары бар балалар бір топқа жиналуы керек.</p> <p>«Күн мен жаңбыр»</p> <p>Шарты: «Күн» деген белгі бойынша балалар билеп жүреді, «жаңбыр» деген кезде орындықтың артына тығылады</p> | мамыр |

Артықшылықтары:

- Қадамдық аэробикаға балалардың қызығушылығы басым болады.
- Балаларда тұрақты тепе-теңдік қалыптасады, себебі олар шектеулі аймақта жаттығады.
- Баланың сенімділігін, төзімділігін, дәлдікті жетілдіру, кеңістікті бағдарлай білуін дамытады
- Физикалық қасиеттерді тәрбиелеу: ептілік, жылдамдық, күш және т. б. төзімділік жоғарылайды. Қадамдық аэробиканың ең маңызды артықшылығы –оның емдік әсері

«Топ-топ балақан» степ-аэробика үйірме жоспары

- **Мақсаты:**Мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың қалыптасуы үшін қимыл-қозғалысының белсенділігін арттыруға жағдай жасау
- **Міндеттері:**Тірек-қимыл аппаратының барлық буындарының дамуы, дұрыс қалып қалыптастыру.
- Бұлшықет күшін, икемділікті, төзімділікті, жылдамдықты және үйлестіру қабілеттерін дамыту.
- Ырғақ, музыкалық есту, есте сақтау, зейін сезімін дамыту, қимылдарды музыкамен үйлестіре білу.
- Шығармашылық қабілеттерін дамыту.
- Майтабандылықтың алдын алу, аяқтың бұлшықеттерін күшейту; батылдыққа, мейірімділікке, ұстамдылыққа тәрбиелеу

«Топ-топ балақан» үйіріміне қатысатын балалар:

Ересек «Күншуақ» тобынан:

1. Исламқызы Ясина.
2. Ерғали Адия.
3. Ертуған Ильяс.
4. Бақтыбай Асылхан.
5. Алтынбек Аяна.
6. Аймырза Арсен.
7. Нұрлан Інжу.
8. Алмас Көзайым.
9. Дәуренбек Рамазан.
10. Төлеш Ринат.

Ересек «Балдәурен» тобынан:

1. Амангелді Мадина.
2. Бахыт Кәусар.
3. Жұмахан Ибрагим.
4. Қуанышбекұлы Сұлтанәли.
5. Қылышбек Мансұр.
6. Нұрбек Нұғыман.
7. Сәуақас Әли.
8. Талғат Әмірхан.
9. Тиыштықбайқызы Анель.
10. Тұрабай Қарақат.
11. Тұрабай Парасат.