**Нуржанова Тамара Сапарбековна**

**Қостанай қаласы білім бөлімінің**

**«№51 бөбекжайы» КМҚК**

**дене тәрбиесі бойынша нұсқаушы**

**«Балаларға арналған гимнастика»**

Бала мен ересек адамның денсаулығына қамқорлық Қазақстанда басымдыққа ие бола бастады. Бұл түсінікті, өйткені кез-келген елге шығармашыл, үйлесімді дамыған, белсенді және сау адамдар қажет.

Біздің балабақшаның міндеті-балалардың күндізгі қозғалыс белсенділігін ұтымды бөлу. Бала күні қозғалысқа толы болуы керек, бұл баланың жан-жақты дамуы мен тәрбиесінің маңызды шарты. «Балаларға арналған гимнастика» үйірмесі баланың қозғалыс белсенділігін дамытудың, қозғалысқа қызығушылықты дамытудың, сондай-ақ мектеп жасына дейінгі баланың физикалық және рухани сауығуының тиімді құралы болып табылады.

«Балаларға арналған гимнастика» спорттық үйірмесінің бағдарламасын құрудың өзектілігі: білім беру жүйесін реформалаудың жаңа кезеңінің міндеттерінің бірі балаларды спортқа баулу және «адамның интеллектуалды және эмоционалдық дамуының қуатты факторы ретінде» қозғалыс белсенділігін арттыру.

Спорттық үйірменің әзірленген бағдарламасы балалардың гимнастикаға жағымды эмоционалды қатынасын сақтауға, жаттығулардың оларға рахат пен қуаныш сыйлауына, оларды тәуелсіздікке, өз денесін иеленуді үйренуге талпындыруға бағытталған. Бағдарламаның мазмұны заттармен және заттарсыз гимнастика жаттығуларынан, акробатикадан, «ойын ритмикасы», стретчинг және музыкалық еркін жаттығуларынан тұрады. Балаларға арналған гимнастика дене тәрбиесі және музыкалық білім беру бағдарламаларымен тығыз байланысты. Сабақтар ойын түрінде өтеді, оның негізінде ойын гимнастикасы және ойын ритмикасы, акробатика жатыр. Ойын ритмикасы мен гимнастика жаттығулары имитациялық сипатта болады. Бейнеге еліктеуден баланың қозғалыс техникасын, спорттық және би жаттығуларын, ойындарды, театрландырылған әрекеттерді және т. б. тану басталады.

Бейнелі-електеуіш қозғалыстар шығармашылық, қозғалыс белсенділікті, шығармашылық ойлауды, есте сақтауды, реакция жылдамдығын, қозғалыс пен кеңістіктегі бағдарлауды, зейінді және т. б. дамытады. Електеуіш қозғалыстардың тиімділігі сонымен қатар бейнелер арқылы қозғалыстардың әртүрлі түрлерімен әртүрлі бастапқы позициялардан қозғалыс белсенділігін жиі өзгертуге болады, бұл барлық бұлшықет топтарына жақсы физикалық жүктеме береді.

Әдістемелік тәсілдер физикалық жаттығулар арқылы жеке органдар мен жеке бұлшықет топтарына басым әсер етуге, сондай-ақ әртүрлі физикалық қасиеттерді дамытуға мүмкіндік береді. Динамикалық және статикалық жаттығулардың үйлесімі адамның тірек-қимыл аппаратының табиғатына сәйкес келеді және күш, ептілік, төзімділік, икемділік сияқты физикалық қасиеттерді дамытудың ең жақсы құралы болып табылады. Бағдарламаға акробатика және стретчинг жаттығулары кіреді.

Сабақтардың эмоционалдылығын арттыру, эстетикалық сезімдерді тәрбиелеу, гимнастика кезінде жаттығулардың әсерін күшейту үшін мен музыканы қолданамын. Балалар затпен (лента, доп, құрсау, арқан) және затсыз пластикалық және динамикалық гимнастикалық, би және акробатикалық жаттығулардан тұратын музыкаға арналған әртүрлі комбинацияларды орындайды. Бұл балалардағы дененің үйлесімді дамуын қалыптастырады (әдемі фигура, дұрыс қалып, бұлшықет) сонымен қатар баланың эстетикалық тәрбиесіне ықпал етеді. Ол талғамға тәрбиелейді, бала музыканы сезінуді үйренеді, психологиялық тұрғыдан босаңсиды. Гимнастикалық жаттығуларды, сондай-ақ жалпы дамыту және қолданбалы жаттығуларды, жеке спорттық дағдыларды оқыту әдістемесін меңгеру балаларды өте маңызды білім, білік және дағдылармен қаруландырады.

Осылайша, «Балаларға арналған гимнастика» спорт үйірмесінде қолданылатын әдістер жалпы дене шынықтыру мәселелерін шешуге, оқушылардың жасына және дайындығына сәйкес дене жаттығуларын қолдануға және дене тәрбиесінің сауықтыру және тәрбиелік-білім беру міндеттерін сәтті жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Список литературы:

1.А.В Кенеман, Д.В.Хухлоева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» с103

2.Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения от 3 августа 2022год.стр.

3.Верхозина Л.Г Гимнастика