

Атырау облыстық білім бөліміне қарасты

№33 «Көркемай» бөбекжай-бақшасы

**«Дене шынықтыру оқу қызметінде асық
терапиясы элементтерін пайдаланудың
тиімділігі»**

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Самайева Ж.Ж

2022 оқу жылы

«Табан іздері»

Бүгінгі күні еліміздің экологиялық ахуалы қиын жағдайда. Сондықтанда қазіргі таңда сауықтыру шаралары керек. Сондай бағдарламаның бөлімдерінің бірі массаж. Массаж адам денесіне мөлшермен берілетін механикалық тітіркендіру болып табылады. Балада кейін кездесетін аурудың бірі майтабандылық ауруы. Майтабандылық табанның сыртқы және ішкі пішіннің өзгеруінің салдарынан пайда болатын ауру. Тірек қимыл аппаратының ауруы. Осы аурудың алдын – алу үшін жүргізілетін жұмыстардың бірі – асық жолдарымен жүру болып табылады. Осы мақсатта асық орналасқан массаж жолдарын көптеп дайындадым. Асық жолдарымен жүру кезінде балалар табанындағы ауырсынулар жойылады. Аяқтың бұлшық еттері мен сіңірлері күшейіп табан қызметі қалпына келеді. Баланың табан күмбездері дұрыс қалыптасады. Тепе-теңдікті сақтай отырып, асық жолымен жүргенде баланың дене сымбаты дұрыс қалыптасады.

1. «Асық ату» ойыны:

Асықты атып ойнайтын ойындардың бір түрі асық ату ойыны. Асық ату ойыны үнемі қимыл-қозғалысты қажет ететіндіктен, денені қыздырып, бойдағы қан айналымын жақсартады. Үнемі отырып – тұру, жүрелей отыру, тізені жартылай бүгу, жиырылу, ширығу жас балалардың денесін шынықтырып, аяқ – қолдағы буын ауруларының алдын алады. Балаларды ептілікке, мергендікке, дәлдікке, санағыштыққа үйретеді.

2. «Алтын асық» ойыны:

Ойынның бұл түрін бақшамыздың директоры Г. Қонайқызы алып келді. Алтын асық ойыны әдемі әуеннің көмегімен ойналады. Балалар әуен ойнағанда жүгіріп, әуен тоқтағанда асықты ұстап қалады. Асықты көп жинаған бала жеңімпаз болады. Балалар әуенді ырғақ арқылы жүгіруге үйренеді, санағыштық қабілеттері артады.

3. «Асыққа кім тез жетеді немесе кім шапшаң» ойыны:

Бұл жаңа ойындарымыздың бірі. Көбіне осы ойындарды күннің екінші жартысында ойнатамыз. Кім шапшаң ойыны балалар екі жақ қатарға тұрып, лентаны орап жинау арқылы ортада тұрған асыққа жетеді. Осылайша ойынды келесі бала жалғастыра береді. Лентаны жинау арқылы баланың қолының икемділігі артады.

4. «Көңілді эстафета» ойыны:

Бұл ойын қимылды ойындардың бірі. Балалар түрлі кедергілерден өтіп барып, тақтайшаның бетіне асықты түсіне, санына қарай

орналастырады. Балаларға көтеріңкі көңіл күй сыйлай отырып, санағыштыққа, түстерді ажыратуға дағдыланады. Өртүрлі спорттық жарыстарда ойын кезеңдерінде қолданып келеміз.

5. «Эстафеталық жарыс» ойыны:

Жақсы, көңілді ойындарымыздың бірі эстафеталық жарыс ойыны. Бұл ойында балалар берілген текшелерге үлкен мал сүйегінің асығын орналастыру арқылы түстерді ажыратуға, шапшаңдыққа, ептілікке жаттығады. Сонымен қоса балалар кері жинау арқылы қырағылыққа үйренеді.

6. «Асық аулау немесе кім епті» ойыны:

«Асық аулау» ойыны балық аулау ойынына қарай бағытталып жасалған жаңа ойындардың бірі. Балалар қолдарына қармақты ұстау арқылы қол икемдіктері артады. Ойлау қабілеттері жетіледі. Түстерді ажыратады. Балалар бұл ойынды қызығып ойнайды.