

**№11 «Балапан» бөбекжай - балабақшасы**

Бекітемін:  
балабақша меңгерушісі:  
А.Бурянова



Тексерілді:  
балабақша әдіскері:  
А.Шүйіншалиева



**Мектепке дейінгі жастағы балаларға  
арналған**

**«мектепалды, ересектер» тобы**

**«Хатха-йога»**

**(Вариативтік компонент)**

**Дене шынықтыру жетекшісі : Исламбетов Б.**

**Әйтеке би кенті  
2021-2022 оқу жылы**

## *Вариативтік компонент кестесі*

<b>Өтілетін күні</b>	<b>Дүйсенбі</b>	<b>Сейсенбі Мектепалды «Ақбота» тобы</b>	<b>Сәрсенбі Ересек «Айгөлек» тобы</b>		<b>Жұма</b>
<b><i>Уақыты</i></b>	—	<b><i>16-30 17-00</i></b>	<b><i>16-30 17-00</i></b>	—	—

**Вариативтік бөлімінің мақсаты:** Салауатты өмір салтын қалыптастыру және балалар денсаулығын нығайту.

**Вариативтік бөлімінің міндеттері:**

- Психикалық процесті жетілдіру
- Өз мінез құлқын тану, еркін күшін нығайту
- Зейінін, ойын, қиялын, ұйымшылдық қасиетін, өз сезімі мен іс – әрекетін басқара алу қабілетін дамыту
- Шаршауды басу қабілетін, әлсіз бұлшық еттерін шынықтыруға, дене бітімін жақсартуға, дұрыс тыныс алуға, денесін бос ұстауға үйрету
- Рухани байлығына: ішкі және сыртқы дүниесінің таза болуына, шыдамды, сабырлы, көңілді болуға үйрету
- Дене бітімін қалыптастыру
- Салауатты өмір салтына деген қажеттілікті дамыту
- Эмоционалдық ахуалын жақсарту

**Вариативтік бөліміне қажетті құрал – жабдықтар:**

Әр балаға арналған нобайы ( эскиз) мен кілемшелер.

### **Басқа бағдарламалармен байланыстылығы:**

ҚР Білім және ғылым министірлігі «Мектепке дейінгі балалық шақ» республикалық орталығының мектепке дейінгі ересек жастағы (4 жастағы 5 жасқа дейінгі) балаларды тәрбиелеу мен оқытуға арналған « Біз мектепке барамыз» бағдарламасы. Астана 2010

### **Вариативтік бөлімінің ерекшелігі:**

- Хатха – йогамен айналысу бұл сколиоз, астама, тұмау, майтабандылық, гайморит, тыныс алу ауруларының алдын алуға септігін тигізеді. Балалар тынышталып, миірімді болады, сонымен қатар өздеріне деген сенімділік пайда болады.
- Хатха – йога жаттығулары жануарлардың, құстардың, белгілі бір адамдардың, заттардың тұрысына ұқсас болады. Өздеріне таныс жануарлардың, құстардың бейнесі балаларға бір дене қалпына елестеуге көмектеседі.
  
- ❖ **Хатха – йога денені босаңсуынға, дене жаттығулары мен тыныс алуға арналған гимнастикалық жиынтығы. Бұл жүйенің қол жетімділігі дене жаттығуларын жасау үшін ешқандай арнайы снарядтың ( құрал – жабдықтың) қажетті жоқ.**

### **Вариативтік бөліміне қысқаша мінездеме:**

Бағдарлама жоғарғы топ балдарына арналған.

Хатха – йога курсы 9 ай 36 сағатқа есептелген. Оқу қызметі аптасына 1 рет 30 минут аралығында өткізіледі.

**Вариативтік бөлімінің ұраны:** Жақсы көңіл күйде және сәттілікке деген сеніммен оқу қызметіне кірісу.

## **Вариативтік бөлімінің өткізу жағдайына қойылатын талаптар:**

### **1- Орын**

Оқу қызметі өтілетін жер тегіс, кілем төселген еденде өткізу.

Өтетін орын желдетілген, ауа температурасы + 17 ден кем болмауы керек.

### **2 – Кілем**

Өте жеңіл, жаттығулар жасауға кедергі келмейтінін және де ауа жіберетін болуы қажет. Майқысыз, жалаң аяқ жүруіне болады.

### **3 – Уақыт**

Хатха – йога гимнастикасымен таңертеңгі немесе күндізгі астың алдында айналысуына болады. Оқу қызметі уақытын 15 минуттан 30 мин-қа дейін біртіндеп созуға болады.

Оқу қызметі жоғары температурамен және ота жасалғаннан кейін кірісуге болмайды.

## **Балалармен жүргізілетін бағдарламаның құрылымы:**



**Дайындық бөлімі:** Организімді (дене бітімі) оқу қызметіне дайындауға, буындардың қимыл – қозғалысына, денені созуға, қыздыруға арналған жаттығулардан тұратын сергіту кіреді.

Сергіту аз жүктемемен орындалады. Сергітуден кейін – демалыс, жақсы көңіл – күйде болу керек. Бұлшық еттердің жирылуын азайту, демалысты қалпына келтіру. (5 – мин)

**Негізгі бөлім:**

Бөлімнің басында статикалық ( бір орында тұру) жаттығулар үйретіледі, бұл кезеңде әр қимылға аса назар аударылады. Қалыпты дұрыс орындауына, аса күш жұмсауға, қалыпты белгіленген уақытқа дейін ұстауға назар аудару керек. Демалыс еркін, бір қалыпты, бір ритімде. Балаларға осы тұрған қалыптың неге ұқсайтынын елестету керек. (Құсқа, жануарға немесе бір затқа) Бұл әдіс балалардың көңіл күйін көтеріп, қалыпта тез меңгеруіне көмектеседі. (15- мин).

**Қорытынды бөлім:**

Бұл бөлімінің негізгі мақсаты балалардың денесін босаңсынуға және организмді (дене бітімі) бастапқы қалпына келтіруге көмектесу. Сондықтан хатха – йоганың соңғы бөліміндегі жаттығулары денені босаңсынуға арналған. Босаңсуға арналған ең тиімдісі арқасын жерге қойып жату, отырыпта жасауға болады. Бұлшық еттердің босаңсыту және толығымен демалу үшін, зейінді бірқалыпты жай тыныс алуға және жаймен ауаны шығара отырып, бүкіл денеміздің бұлшық еттерін босаңсыту қажет. Босаңсудан шығуөте маңызды: ішімізге дем алып толығымен демемізді сыртқа шығарамыз, саусақтарымызды қоса отырып, бастан жоғары көтеріп, бүкіл денемізбен жоғарыға тартыламыз.

Қолымызды түсіріп, жаймен отырамыз, аяқты созып, денемізді бос ұстаймыз.

**Орындау кезеңі:**

**1 – кезең. Дене қалпына кіру алдындағы демалыс.**

Егер балалардың бұлшық еттері жиырлып немесе тыныс алуы жиілісі жаттығуды бас тамаңыз. 2 – 3 рет дем алып, ұзақ дем шығарыңыз немесе өзіңізге ыңғайлы күйде отырыңыз немесе жатыңыз.

**2 – кезең: Жаттығуды орындауға ойша бейімделу.**

Балалар қалыпты жасамас бұрын қарап алу керек. Осы қалыпқа өздерін елестету керек.

**3 – кезең: Дене қалпына кіру.**

Көрсетілген дене қалпына қарап, қимылыңыз жай әрі бірқалыпты, тыныс алу еркін болу керек. Дене қалпын ең бірінші 3 – сек ұстау керек. Әр аптада 1 – 2 сек – тан қосып отыруға тиіс. Орташа дене қалпын ұстату 7 –ден 10 сек- қа дейін болу керек. Дене қалпын сақтаған кезде балаларды жақсы нәрсе ойлауға үйрету.

**4- кезең: Қалыптан шығу.**

Қалыптан шығу бастапқы қалпына қайта келуді жай әрі біртіндеп жасау керек.

**5 – кезең: Дене қалпынан шыққан кейінгі демалыс.**

Балалар ыңғайлы қалыпқа еніп, денені бос ұстауға, демалу. Демалыс уақыты 2 – 4 сек. Арқамен жатып толық дем алыңыз.

## Кіріспе

Біздің қоғамымыз бар жақсысын балаларға беруге тырысады. Бүгінгі таңда балалар жер бетіндегі тұрғындардың үштен бір бөлігін құрайды. Сондықтан олардың келешегін қорғау біздің мемлекетіміздің басты мақсаты болып табылады. Балалар денсаулығы – мемлекет келешегі. Қазіргі таңдағы экологиялық және әлеуметтік жағдайлар балалар денсаулығына ықпалын тигізуде. Бүлдіршіндер арасында жүрек қан – тамыр ауруларына, тірек – қимыл мүшелеріне зақым келгендер саны артуда. Біздің балабақшада жүргізілген медициналық бақылау және тексеру нәтижесінде көптеген балалардың дене бітімінің бұзылуын, табанның жазықтануы, майтабандылыққа шалдыққан. Барлығы - 280 бала. Майтабандылыққа шалдыққан бала. Дене бітімінің дұрыстау және де майтабандылықтың алдын алу жолдарын ідей келе, біз хатха – йоганы вариативтік компонент ретінде алып жұмысқа ендіруге жөн көрдік. Хатха – йога бар дене шынықтыру жаттығуларын мектеп жасына дейінгі балалар жақсы меңгереді. Басқа жаттығуларға қарағанда, хатха – йога гимнастикасы статикалық (бір орында тұру) жаттығуларға көп көңіл бөлінеді. Оны орындау әр қимылға біртіндеп көшуді, бірқалыпта ритімді қажет ете отырып организмге (дене бітіміне) өз ережесіндегі жүктемені білдіреді. **Хатха – йога денені босаңсынуға, дене жаттығулар мен тыныс алуға арналған гимнастика жиынтығы. Бұл жүйенің қол жеткілімділігіне дене жаттығуларын жасау үшін ешқандай арнайы снарядтың ( құрал – жабдықтың) қажеті жоқ.**



**«Хатха – йога» вариативтік компонентінің мектепалды «Ақбота» тобы, ересек «Айгөлек» тобы тақырыптық жоспар**

<b>Р\с</b>	<b>Статикалық жаттығулар</b>	<b>Мақсаты</b>	<b>Өз – өзіне массаж</b>	<b>Сағат саны</b>
<b>1</b>	Жалпы хатха йога туралы түсінік беру	Балаларға йоганың жаттығуларымен және түрлерімен таныстыру	Буындарға массаж жасау кезінде сол массаж жасайтын дене бөлігіне назар аударыңыз.	<b>1</b>
<b>2</b>	Сіңір мен буындар дайындау	Сіңір мен буындарға массаж жасауға үйрету.	Бұл ішкі жылықты сезініп буындарды жұмсақа дайындайды	<b>1</b>
<b>3</b>	«Сәби» қалпы	Қан айналымды жақсартады, бас ауруын, шаршауды басу.	Мойынға массаж	<b>2</b>
<b>4</b>	«Гауһартас» қалпы	Тізе буындары мен аяқтың икемділігін дамыту.	Сергіту № 1	<b>2</b>
<b>5</b>	«Ағаш» қалпы	Қан айналымды жақсартып, бойдың өсуіне әсерін тигізу.	Иық буындарына массаж	<b>2</b>
<b>6</b>	«Таулар» қалпы	Омыртқадағы қан айналымды жақсартады. Иық буындарының қимылын арттыру.	Сергіту № 2	<b>2</b>
<b>7</b>	«Көпір» қалпы	Бел ауруларына жақсы әсер тигізеді, омыртқа қисаюын болдырмайды.	Арқаға массаж	<b>3</b>
<b>8</b>	«Жылан» қалпы	Омыртқаның жасаруына әсер етеді, оның икемділігін арттырады.	Сергіту №3	<b>2</b>
<b>9</b>	«Желаяқ» қалпы	Гармондарды жаңартып, тепе –	Тізе буындарына массаж	<b>2</b>

<b>10</b>	«Балық» қалпы	теңдікті сақтауға, ішкі ағзаның жиырлуын мен әрленуіне көмектесу. Тыныс алу, мүшелерінің жұмысын жақсартады, аяқ бұлшық еттерінің қозғалысын жақсартады, омыртқаны нығайтып, бет – бұлшық еттеріне жақсы әсерін тигізеді.	Сергіту № 5	<b>2</b>
<b>11</b>	Барлық статикалық жаттығуларды қайталау	«Қазда мен аққулар» ертегісімен жаттығуларды қайталап еске түсіру	Өз – өздеріне массаж жасау, қайталау	<b>2</b>
<b>12</b>	Ата аналарға қойылым			<b>1</b>
<b>13</b>	«Мысық» қалпы	Аяқ – бұлшық еттерінің қозғалысын жақсарту, омыртқаны нығайтып, бет – бұлшық еттеріне жақсы әсерін тигізу.	Табан бөлігіне массаж	<b>3</b>
<b>14</b>	«Қисық» ағаш	Аяқ бұлшық еттерін демалдыруға жүйке жүйесін тынышталдыруына, тепе – теңдікті сақтауға көмектеседі.	Сергіту № 6\7	<b>2</b>
<b>15</b>	«Шегіртке» қалпы	Арқа бұлшық еттерін, жұмысын жақсарту.	Арқаға массаж	<b>2</b>
<b>16</b>	«Дән» қалпы	Арқа бұлшық еттерін нығайту.	Сергіту № 3	<b>2</b>

<b>17</b>	«Ұшбұрыш» қалпы	Аяқ тамыр ауруларына көмектесу.	Мойынға массаж	<b>3</b>
<b>18</b>	Барлық үйретілген қалыптарды қайталау	Балаларға барлық қалыптарды, өз – өзіне массаж түрлерін қайталап, еске түсіру	Сергіту № 8	<b>2</b>

**36 – Сағат**