

БЕКІТЕМІН «Шұғыла» бөбекжай-
бақшасы МКҚК-ның директоры :

Түпид Г.Д.Тулешова
« 31 » *мамы* 2023 жыл

«Шұғыла» бөбекжай-бақшасы МКҚК
ЖАЗҒЫ САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ ЖОСПАРЫ
2022-2023 оқу жылы.

(ҚР Білім және ғылым министрлігінің «Мектепке дейінгі балалық шақ»
республикалық орталығының 2021 жылғы 31 мамырдағы әдістемелік ұсынымға
сүйене отырып жасалды.)

Педагогтің міндеттері:

- арнайы нұсқаулықтан өтеді;
- балалардың өмірі мен денсаулығы үшін жауапкершілікте болады;
- жазғы сауықтыру шараларын бекітілген жоспарға сәйкес ұйымдастырады;
- отбасымен ықпалдастықта болады;
- жазғы сауықтыру шараларынан күтілетін нәтижеге қол жеткізетін педагогикалық тәсілдерді қолданады және нәтижені болжайды.

Ата-аналардың (немесе олардың заңды өкілдерінің) міндеттері:

- балаларды жазғы кезеңде тәрбиелеу мен сауықтыру мәселелері бойынша педагогикалық және санитариялық ағарту шараларына қатысады;
- жазғы сауықтыру шараларын ұйымдастыруда мектепке дейінгі ұйым педагогтерімен ықпалдастықта болады;
- балаларды шынықтыру, басқа да профилактикалық шаралардың үздіксіздігін қамтамасыз ету қажет болған жағдайда тиісті нұсқаулықты орындайды.

Күтілетін нәтижелер:

- балалардың жыл бойы алған білімдерін пысықтау, жарқын әсерлермен байыту;
- баланың шынығып, денсаулығының нығаюы және ағзаның суық тию сырқаттарына қарсы тұру қабілеттілігінің артуы;
- баланың қоршаған ортасында эмоционалдық жайлылық қалыптастыру;
- балалардың қарым-қатынаста белсенділігін, бастамашылдығын қолдау арқылы өзіне деген сенімділігін нығайту;
- әдептілікке үйрету арқылы эстетикалық мәдениет қалыптастыру;
- экологиялық тәрбие негіздерін қалыптастыру;
- шығармашылық қабілеттерін дамыту;
- балалардың денсаулығын сақтау және нығайтуда педагогтер мен ата-аналардың жауапкершілігін арттыру.

ЖАЗҒЫ САУЫҚТЫРУ ШАРАЛАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ

1. Ұйымдастырылған білім беру әрекеті - бұл балаларды дене шынықтыру жаттығуларына жүйелі дайындаудың негізгі түрі. Жазғы сауықтыру кезеңінің ұйымдастырылған іс-шаралары балалардың шамадан тыс шаршауын немесе ағзаның физиологиялық процестерінің, атап айтқанда, дене шынықтыру жаттығулары кезінде барынша жұмыс істейтін сүйек-бұлшық ет және жүрек-қан тамырлары жұмысының бұзылуына, жол бермеуі тиіс. Физикалық жаттығулар балалардың жасына, дене дамуы мен денсаулық жағдайына, дене шынықтыру құрал-жабдықтарына байланысты іріктеледі.

Қимылдық ойындардың, жарыс элементтері бар спорттық жаттығулар, жаяу серуендер, экскурсиялар, бағыт бойынша серуендеу (қарапайым туризм), мерекелер, ойын-сауықтардың енгізілуімен ұйымдастырылған қызмет түрлері апта сайын, күн сәулесінің қызуы төмен уақытқа жоспарланады (аптап ыстық басталғанға дейін немесе оның басылуынан кейін).

2. Таңғы гимнастика— ағзаның функционалдық жағдайын және жұмыс қабілетін арттыру, моториканы дамыту, дұрыс дене сымбатын қалыптастыру, жалпақ табандылықтың алдын алу.

Дәстүрлі гимнастика тыныс алу жаттығуларын міндетті түрде енгізуді қарастырады және затпен және затсыз жаттығулар, дұрыс дене сымбатын қалыптастыруға арналған жаттығулар, ірі модульдерді, снарядтарды, қарапайым тренажерлерді қолданатын қарапайым жаттығуларды қамтиды.

Түзету гимнастикасы бала дамуындағы ауытқушылықтар немесе бұзылулардың сипатына сәйкес арнайы жаттығуларды қамтиды.

3. Қимылды ойындар жылдам, орта және баяу қимылды ойындар болып бөлінеді. Жылдам қимылды ойынға барлық топ қатысады. ; Орташа қимылды ойынға барлық топ белсенді қатысады, бірақ қимыл сипаты бәсеңдеу, баяу қимылды ойында қимылдар баяу қарқында орындалады.

Ойынды таңдау педагогикалық міндеттерге, дайындыққа, балалардың жеке ерекшеліктеріне байланысты болады.

Қимылды ойын түрлері:

- сюжеттік (шағын ертегіні немесе сюжеттік әңгімені түсіндіру кезінде пайдалану) және сюжетсіз;
- аула ойындары;
- ұлттық;
- спорттық (бадминтон, футбол және т.б.).

Қимылды ойындар ауада, спорт алаңында күнделікті күн сәулесінің қызуы төмен уақытта өткізіледі.

4. Динамикалық сергіту сәті қысқа үзіліске арналған жаттығуларды қамтиды. Оларды таңдау алдыңғы әрекеттің қарқындылығы мен түріне байланысты болады. Таза ауада күн сайын ойын немесе спорт алаңында күн сәулесінің қызуы төмен уақытта өткізіледі.

Түрлері:

- ұсақ моториканы дамытуға арналған жаттығулар;
- ырғақты қимылдар;
- көңіл әуенмен үйлесімде орындалатын ырғақты жаттығулар;
- тепе-теңдік жаттығулары;
- көз қарашығының жұмысын жақсартуға арналған жаттығулар.
- тепе-теңдік жаттығулары;
- түзету жаттығулары;

- дене сымбатын қалыптастыруға арналған жаттығулар;
- табан ойығын қалыптастыруға арналған жаттығулар.

5. Спорт жаттығулары ерік-жігерін, эмоциясын басқаруға тәрбиелеуге, ой шапшаңдығын қалыптастыруға ықпал етеді.

Таза ауада, күн сайын ойын немесе спорт алаңында күн сәулесінің қызуы төмен уақытта өткізіледі.

6. Күндізгі ұйқыдан кейінгі ояту гимнастикасы - сюжеттік-ойын сипатындағы гимнастика.

Ұйқыдан кейінгі жаттығулар затпен және затсыз, имитация арқылы, қарапайым тренажерлардың көмегімен (гимнастикалық доптар, гантельдер, резеңке сақиналар, эспандер) сюжеттік-ойын сипатында өткізіледі. Жаттығулар келесі күтілетін нәтижеге жетуге бағытталады:

- дене сымбатын қалыптастыру;
- табан ойығын қалыптастыру;
- ұсақ моториканы дамыту;
- қимылды үйлестіру;
- тепе-теңдікті сақтау.

Барлық жас топтары үшін ояту гимнастикасының ұзақтығы: 3—5 минут, өткізу орны – жатын бөлмесі.

7. Күн тәртібіндегі жеке жұмыс. Денсаулығына байланысты жеке жұмыс жүргізуді қажет ететін балаларды шынықтыруға және физикалық дамуын жақсартуға, дене сымбатының ақауларын түзетуге ықпал етеді. Спорт залында жүргізіледі. Уақыт жеке қойылады.

8. Шынықтыру іс-шаралары. Балалардың денсаулық жағдайы, физикалық дамуы, жеке ерекшеліктерін ескеру арқылы жүргізіледі және келесі шаралар жүйесін қамтиды:

- күнделікті өмірдегі шынықтыру элементтері (салқын сумен жуыну, сүртіну, белге дейін су құю);
- дене жаттығуларын ұштастыра отырып, шынықтыру іс-шаралары (дұрыс ұйымдастырылған серуен, дене жаттығуларына сәйкес күн және су шаралары);
- дәрігер тағайындайтын арнайы су, күн ем шаралары.

Жазғы сауықтыру кезеңіндегі күн тәртібінің үлгісі

Режимдік сәттер, іс-әрекет	Балалармен жұмыс құралдары мен түрлері
Балаларды далада қабылдау	Балаларды қабылдау, әр балада жайлы психо-эмоционалдық көңіл-күй қалыптасуына жағдай жасау. Серуендеу, балалармен әңгімелесу, басқа балаларды қабылдап болғанша өз бетімен еркін ойнауға немесе басқа балалармен бірге ойнауға болатын ойын түрлері, ойыншықтары бар ойын алаңдарын дайындау және т.б.
Таңғы гимнастика	Бала ағзасының физиологиялық белсенділігін арттыратын ойын, жүгіру, ырғақты қимыл-қозғалысты қамтитын кешенді гимнастикалық жаттығу түрі. Жаттығу барысында балалардың дұрыс тыныс алуын бақылауда ұстау.
Гигиеналық шаралар	Салқын сумен жуыну. Сүртіну. Шектеу шараларына байланысты залалсыздандыру үшін қосымша санитарлық талаптар қойылған болса орындау. Қажеттілігіне қарай, балаларға көмектесу арқылы өз-өзіне қызмет етуге баулу (<i>педагогтің көмегі, бір-біріне көмектесу</i>).
Таңғы дайындық асқа	Балалармен бірге ойыншықтарды орнына жинау, олардың жауапкершіліктерін арттыру мақсатында кезекшілік ұйымдастыру. Тамактанар алдында қол жуу ережесін сақтап жуғызу.
Таңғы ас	Ас қабылдау алдында бір-біріне жақсы тәбет тілеп, лебіз айтуға үйрету. Тамактану ережесін сақтау, ас құрал-жабдықтарын дұрыс пайдалану. Әдепті тамактану.
Тәрбиеші мен балалардың еркін әрекеті	Балалардың білім, білік және дағдыларын еркін іс-әрекетте көрсетуі үшін заттық-кеңістіктік ортаны дайындау. Балалардың өз бастамасы бойынша ұйымдастырылған ойындарға еркіндік беру. Қажеттілігіне қарай жеке жұмыс түрін ұйымдастыру. Проблемалық жағдаяттарды шешу. Балалардың қызығушылықтары бойынша дамыту жұмыстарын мақсатты ойын арқылы, танымдық-зерттеушілік жұмыс, музыкалық-көркем образ, қимыл-қозғалыс, коммуникативтік байланыс, оқыту, еңбекке баулу арқылы қамту.
Серуенге дайындық	Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру. Киінудің бірізділік алгоритмін бекіту. Бір-біріне көмек көрсету (<i>тәрбиешінің және белсенді балалардың көмегі</i>), серуенге мотивация (<i>мазмұны, проблемалық жағдаяттар</i>), көркем сөзбен ынталандыру (<i>мақал-мәтелдер, жаңылпаздар, жұмбақтар, өлеңдер</i>). Көтеріңкі көңіл-күй сыйлау.

Күндізгі серуен	1) Балалардың денсаулығын нығайту, қимыл-қозғалыс белсенділіктерін арттыру (<i>қимылды дидактикалық ойындар, ережелері бар қимылды ойындар, ойын жаттығулары, жарыстар, ұлттық ойындар және басқа</i>). Көтеріңкі көңіл-күй сыйлау. Балалардың танымдық қызығушылықтарын дамыту. Мақсатты серуендер, танымдық әңгімелер, бақылаулар, табиғатты бақылау тәсілдерін көрсету, сенсорлық бакшадағы тәжірибелер. Балалардың шынайы өмірді көркем-эстетикалық қабылдауын қалыптастыру. Аумақтық кеңістікте немесе оның сыртында табиғатты тамашалау. Сенсорлық бакшада тірі және өлі табиғат нысандарын, табиғат құбылыстарын бақылау. Балалардың дербес шығармашылық әрекетіне мүмкіндік беру. 2) Еңбекке баулу үшін балабақша ауласында баланың қызығушылығын оятатын кеңістік құру. Балаға ересектердің еңбек етуін бақылату және оларға көмектесуге, бірлесіп жұмыс істеуге тарту. Балалардың ойын, идеясын жүзеге асыру. Серуенге алып шыққан заттарымен ойнату. 3) Музыка жетекшісі мен дене шынықтыру нұсқаушының жоспары бойынша жүргізілетін шаралар немесе бірлескен жұмыстар.
Серуеннен оралу	Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру. Шешінудің бірізділік алгоритмін бекіту. Ұқыптылық дағдыларын үйрету, киім мен аяқ киімді дұрыс күтуге және орнына жинауға қалыптастыру. Бір-біріне көмектесуге баулу.
Гигиеналық шаралар	Санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтап жуыну. Шектеу шараларына байланысты залалсыздандыру үшін қосымша санитарлық талаптар қойылған болса, оны орындау. Қажеттілігіне қарай, балаларға көмектесу арқылы өз-өзіне қызмет етуге баулу (<i>педагогтің көмегі, бір-біріне көмектесу</i>).
Түскі асқа дайындық	Қажет болса, тамақтанар алдында балалармен бірге ойыншықтарды орнына жинау, қолдарын жуғызу.
Түскі ас	Ас қабылдау алдында бір-біріне жақсы тәбет тілеп, лебіз айтуға үйрету. Тамақтану ережесін сақтау, ас құрал-жабдықтарын дұрыс пайдалану. Әдепті тамақтану.
Күндізгі ұйқы	Баланың психофизикалық әлеуетін қалпына келтіру. Желдету. Тыныштық режимін сақтау.
Ұйқыдан тұру	Балаларды ұйқысынан ояту. Балалар ағзасының физиологиялық белсенділігін арттыру мақсатында ояту гимнастикасын жасату (шынықтыру жаттығулары, тренажерлық жүгіру жолдарын пайдалану, музыкалық жаттығулар, қимыл-қозғалысқа құрылған санамақ және басқа).
Бесін асқа дайындық.	Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру.

Бесін ас.	Гигиеналық дағдыларды қалыптастыру (жуыну, тамақты шаю). Гигиеналық емшараларды орындау технологиясының алгоритмін сақтау. Үстел басында өзін әдепті ұстауға қалыптастыру.
Тәрбиеші мен баланың еркін әрекеті	Балалардың қызығушылықтарын максатты ойын арқылы, танымдық-зерттеушілік жұмыс, музыкалық-көркем образ, қимыл-қозғалыс, коммуникативтік байланыс, оқыту, еңбекке баулу арқылы дамыту (<i>оның ішінде өңірлік ерекшелікті ескерумен</i>). Балалардың ойы мен идеяларын ескеру арқылы олардың қабілеттерін ашуға мүмкіндік беру.
Серуенге дайындық	Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру. Киінудің бірізділік алгоритмін бекіту. Бір-біріне көмек көрсету (<i>тәрбиешінің және белсенді балалардың көмегі</i>), серуенге мотивация (<i>мазмұны, проблемалық жағдаяттар</i>), көркем сөзбен ынталандыру (<i>мақал-мәтелдер, жаңылпаздар, жұмбақтар, өлеңдер</i>). Көтеріңкі көңіл-күй сыйлау.
Серуендеу	Балалардың денсаулығын нығайту, қимыл-қозғалыс белсенділіктерін арттыру (қимылды дидактикалық ойындар, ережелері бар қимылды ойындар, ойын жаттығулары, жарыстар, ұлттық ойындар және басқа). Балалардың танымдық қызығушылықтарын дамыту. Максатты серуендер, танымдық әңгімелер, бақылаулар, табиғатты бақылау тәсілдерін көрсету. Еркін ойындар, балалардың ойын, идеясын жүзеге асыру. Серуенге алып шыққан заттарымен ойнату.
Үйге қайту Ата-анаға кеңес	Ата-анамен күн нәтижесі және алдағы күнге жоспарланған күн тәртібі туралы әңгімелесу. Жеке кеңестер, пікір алмасу.
Ескерту: суға шомылу, күнге қыздырыну және басқа емшара процедуралары күн тәртібіне медбикемен келісіліп қойылады.	