

Қарағанды облысы білім басқармасының Балқаш қаласы білім
бөлімінің «Алпамыс» бөбекжайы» коммуналдық мемлекеттік
қазыналық кәсіпорыны

Жинақ
КИНЕЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР
(ересек мектеп жасына дейінгі балалар үшін)

Құрастырған: Наурызбаева Л.К.

Мазмұны

1. "Ақылды саусақтар"
2. Кинезиологиялық жаттығулар кешені:
 - Созылу белгілері
 - Тыныс алу жаттығулары
 - Дене жаттығулары
 - Релаксация жаттығулары
 - Ұсақ моториканы дамытуға арналған жаттығулар
 - Окуломоторлық жаттығулар
 - Массаж
3. Көз бен қолдың жұмысын үйлестіруге арналған кинезиологиялық жаттығулар кешені (П. және Г. Деннисон, А.Л.Сирот жаттығулары қолданылды)
4. Көрнекі және есту модальділігін біріктіруге арналған кинезиологиялық жаттығулар кешені (П. және Г. Деннисон, А.Л.Сирот жаттығулары қолданылды)

"Ақылды саусақтар"

(5-7 жас аралығындағы балаларға арналған саусақ кинезиологиялық жаттығулары)

*Қол босатылған болып табылады
ми арқылы сыртқа.*

И.Кант

Баланың миының дамуы жатырда басталып, туылғаннан кейін де белсенді түрде жалғасады.

Физиологтардың зерттеулері бойынша мидың оң жарты шары – гуманитарлық, бейнелі, шығармашылық – денеге, қозғалыстарды үйлестіруге, кеңістіктегі визуалды және кинестетикалық қабылдауға жауап береді. Мидың сол жақ жарты шары – математикалық, символдық, сөйлеу, логикалық, аналитикалық – қабылдауға жауапты – есту ақпараты, мақсат қою және бағдарламаларды құру. Мидың бірлігі жүйке талшықтары жүйесімен (корпус каллосумы) бір-бірімен тығыз байланысты екі жарты шардың қызметінен тұрады.

Корпус каллозумы (интеремисфералық байланыстар) парието-желке бөлігінде ми жарты шарлары арасында орналасқан және екі жүз миллион жүйке талшықтарынан тұрады. Бұл мидың жұмысын үйлестіру және ақпаратты бір жарты шардан екінші жарты шарға беру үшін қажет.

Каллозум корпусының бұзылуы балалардың танымдық іс-әрекетін бұрмалайды. Егер корпус каллозумы арқылы өткізгіштік бұзылса, онда жетекші жарты шар үлкен жүктемені өз мойнына алады, ал екіншісі бұғатталады. Екі жарты шар да байланыссыз жұмыс істей бастайды. Кеңістіктік бағдар, адекватты эмоционалдық реакция, көрнекі және есту қабілетін қабылдау жұмысын жазу қолының жұмысымен үйлестіру бұзылады. Бұл күйдегі бала ақпаратты құлақпен немесе көзбен қабылдай отырып, оқи және жаза алмайды.

Адам миының ми қыртысының едәуір бөлігін қолдың, әсіресе оның бас бармағының қызметімен байланысты жасушалар алып жатыр, бұл адамдарда барлық басқа саусақтарға қарама-қарсы орналасқан.

Балаларды мектепке дайындау кезінде корпус каллозумының дамуына көп көңіл бөлу қажет. Интеремисфералық байланыстардың негізгі дамуы 7 жасқа дейінгі қыздарда, 8-8,5 жасқа дейінгі ұлдарда қалыптасады. Зияткерлік және ойлау процестерін жетілдіруді саусақ пен дене қимылдарын дамытудан бастау керек. Дамытушылық жұмыс қозғалыстардан ойлауға бағытталуы керек, керісінше емес. Баланы мектепте ойдағыдай оқыту және дамыту үшін негізгі шарттардың бірі - мектепке дейінгі балалық шақта корпус

каллозумының жан-жақты дамуы. Каллозум корпусын (интеремисфералық әрекеттесу) кинезиологиялық жаттығулар арқылы дамытуға болады.

Кинезиология – қозғалыс арқылы мидың дамуы туралы ғылым. Ол екі жүз жылдан бері жұмыс істейді және бүкіл әлемде қолданылады.

Кинезиологиялық жаттығулар – бұл интеремисфералық әсерді белсендіруге мүмкіндік беретін қимылдар кешені. Кинезиологиялық қозғалыстарды Гиппократ пен Аристотель қолданған.

Кинезиологиялық жаттығулар дене шынықтыруды дамытады, стресске төзімділікті арттырады, жарты шарлардың жұмысын синхрондайды, ақыл-ой белсенділігін жақсартады, есте сақтау қабілеті мен зейінін жақсартады, оқу мен жазу процесін жеңілдетеді.

Бұл нұсқаулықтағы саусақ кинезиологиялық жаттығуларын қолдың бұлшық еттерін дамытуға және баланың ми қыртысының интеремисфералық байланысын дамытуға қолдануға болады.

Оқу құралы ата-аналар мен балабақша тәрбиешілеріне мектепте табысты оқуға және баланың дамуына дайындалу үшін ұсынылады.

Жаттығуларды күнделікті орындау керек. Ерте жастан бастап балаларды саусақ ойындарын қарапайымнан күрделіге қарай орындауға үйрету. Балалар бес жастан бастап саусақ ойындарын орындауды үйренгеннен кейін, біз бір-бірін ретімен алмастыратын үш қол позициясынан тұратын саусақ кинезиологиялық жаттығулар кешенін береміз. Бала ересек адаммен бірге, содан кейін өз бетінше жадынан орындайды. Жаттығу алдымен оң қолмен, содан кейін сол қолмен, содан кейін екі қолмен бірге орындалады. Қиындықтар туындаған жағдайда, ересек адам баланы дауыстап немесе іштей айтылатын бұйрықтармен ("қаз-тауық-әтеш") көмектесуге шақырады.

Саусақтарға арналған қимыл-қозғалыс жаттығуларының арқасында сол жақ жарты шардың компенсациясы және интеремисфералық әсердің белсендірілуі орын алады, бұл ықпал етеді. Балалардың мектептегі стресске төзімділігіне.

Кинезиологиялық жаттығулар кешені

Кинезиологиялық жаттығулар динамикалық үзілістер ретінде кез келген режимдік сәттерде орындалады. Өткізу уақыты 3-5 минутты құрайды, жалпы алғанда бұл күніне 25-30 минутты құрауы мүмкін.

Мұндай жаттығуларды орындаудағы маңызды сәттер:

- Оқу іс-әрекеті кезінде мұндай жаттығуларды стандартты жұмыс жүріп жатқан жағдайда ғана орындауға болады. Шығармашылық белсенділікті кинезиологиялық жаттығулармен тоқтату практикалық емес.
- Егер қарқынды психикалық жүктеме алда болса, онда жаттығулар кешені жұмыс алдында жақсы орындалады.
- Кинезиологиялық жаттығулар бірден және кумулятивті, яғни жинақталған нәтиже береді.
- Интеллектуалды дамудың ең қолайлы кезеңі – ми қыртысы әлі толық қалыптаспаған 12 жасқа дейінгі кезең. Интеллектуалды дамуымен кинезиологиялық жаттығуларды қолдануға болады.
- Кинезиологиялық жаттығулардың әсерінен организмде оң құрылымдық өзгерістер орын алады. Қарқынды жүктеме кезінде және одан да маңызды өзгерістер.

Балалардың жетістіктерін көрсететін белгілер келесідей:

- Бала балалар тобына жауап беру қорқынышын жоғалтты, ол сабырлы, өзіне сенімді бола бастады.
- Кейбір балалардың қосымша тапсырмаларды орындауға дайындығы мен ынтасы пайда болды.
- Сөйлеу жүйесіз және бір буынды сөздерден саналы әңгімеге айналды.

- Балалар материалды жіктеуді, жалпылауды, жүйелеуді қажет ететін тапсырмаларды орындай бастады.
- Балалар ынтымақтастық және өзара көмек ережелерін қабылдайды.

Түзету-дамыту жұмыстарының нәтижелі болуы үшін белгілі бір шарттарды ескеру қажет:

- Сабақтар таңертең өткізіледі.
- Сабақтар күн сайын, рұқсаттамасыз өткізіледі.
- Сабақтар достық жағдайда өткізіледі.
- Балалардан қимылдар мен тәсілдерді дәл орындау талап етіледі.
- Жаттығулар үстелдерде тұрып немесе отырып орындалады.

Жаттығулар арнайы әзірленген кешендер бойынша жүргізіледі. Бір кешендегі сабақтардың ұзақтығы – бір ай, бір апта - үзіліс.

Жаттығулар жиынтығына созылу, тыныс алу жаттығулары, окулomotorлық жаттығулар, дене жаттығулары, ұсақ моториканы дамытуға арналған жаттығулар, релаксация жаттығулары және массаж кіреді.

Созылу белгілері гипертония (бұлшықеттің бақыланбайтын шамадан тыс кернеуі) және гипотензия (бұлшықеттің бақыланбайтын енжарлығы) қалыпқа келтіріледі.

Тыныс алу жаттығулары дене ырғағын жақсартады, өзін-өзі бақылауды және озбырлықты дамытады.

Окулomotorлық жаттығулар көру өрісін кеңейтуге, қабылдауды жақсартуға мүмкіндік береді. Көздің және тілдің бір бағытты және көп бағытты қимылдары интеремисфералық әрекеттесуді дамытады және дененің энергиясын арттырады.

Орындаған кезде **дене қимылдары** интеремисфералық әрекеттесу дамиды, еріксіз, абайсыз қимылдар мен бұлшықет қысқыштары жойылады. Адамға ойды бекіту үшін қозғалыс қажет екен. Сондықтан, қымбатты әріптестер, қозғалмайтын баланы оқытуға болмайтынын және оны сабақта шамадан тыс қимыл-қозғалыс белсенділігі үшін ұрыспайтынын ұмытпаңыздар.

Релаксацияға арналған жаттығулар релаксацияға, шиеленісті жеңілдетуге ықпал етеді.

1. Созылу белгілері

"Ақшақар" Елестетіп көрінізші, сіздердің әрқайсыларыңыз жанадан жасалған аққала. Дене қатып қалған қардай қатты. Көктем келді, күн жылынып, аққала ери бастады. Алдымен бас "еріп", салбырап қалады, сосын иықтар төмен түседі, қолдар босаңсады, т.б. Жаттығудың соңында бала еденге ақырын құлап, шалшық суды бейнелейді. Демалу керек. Күн жылынып, бассейндегі су буланып, жеңіл бұлтқа айналды. Жел соғып, бұлт аспанға көтеріледі.

"Ағаш" Бастапқы ұстаным – еңкейіп отыру. Басыңызды тізеңізге жасырыңыз, қолдарыңызды олардың айналасына қойыңыз. Сіз біртіндеп өніп, ағашқа айналатын тұқым екеніңізді елестетіп көріңіз. Аяғыңызға баяу көтеріліңіз, содан кейін денеңізді түзетіңіз, қолыңызды жоғары созыңыз. Содан кейін денеңізді қатайтып, созыңыз. Жел соқты – сен ағаш сияқты тербелесің.

"Шүберек қуыршақ және солдат" Бастапқы ұстаным – тұру. Өзіңізді толығымен түзетіңіз және солдат ретінде жіпке созыңыз. Бұл қалыпта қатып қалғандай қатып, қозғалмаңыз. Енді алға еңкейіп, қолдарыңызды шүберек сияқты салбырап тұратындай етіп жайыңыз. Шүберек қуыршақ сияқты жұмсақ әрі епті болыңыз. Тізеңізді сәл бүгіп, сүйектеріңіздің жұмсарғанын және буындарыңыздың өте қозғалатындығын сезіңіз. Енді сарбазды қайтадан жіпке созып, ағаштан ойып алғандай түзу және қисайып тұрғанын көрсетіңіз. Балалар кезек-кезек солдат немесе қуыршақ болып табылады, сіз олардың әбден босаңсығанын сезгенше.

"Алма тер" Бастапқы ұстаным – тұру. Елестетіп көріңізші, әрқайсыңыздың алдыңызда керемет үлкен алмалары бар алма ағашы өсіп тұр. Алмалар тікелей бастың

үстінде ілінеді, бірақ оларды оңай алу мүмкін емес. Алма ағашына қараңызшы, жоғарғы оң жақта үлкен алма ілулі тұр. Оң қолыңызды мүмкіндігінше жоғары созыңыз, аяқтың ұшымен тұрып, қатты дем алыңыз. Енді алманы жұлыңыз. Еңкейіп, алманы жерге қойылған кішкене себетке салыңыз. Енді баяу дем шығарыңыз. Бойыңызды түзеп, солға жоғары қараңыз. Онда екі керемет алма ілулі тұр. Алдымен сол жерге оң қолыңызбен жетіңіз, аяғыңыздың ұшымен көтеріліңіз, дем алыңыз және бір алманы алыңыз. Содан кейін сол қолыңызды мүмкіндігінше жоғары көтеріп, сол жерде ілулі тұрған басқа алманы алыңыз. Енді алға еңкейіп, екі алманы да алдындағы себетке салып, дем шығар. Енді сіз не істеу керектігін білесіз. Сол және оң жағыңызда ілулі тұрған әдемі үлкен алмаларды жинап, оларды себетке салу үшін екі қолыңызды кезекпен пайдаланыңыз.

2. Тыныс алу жаттығулары

"Шам" Бастапқы ұстаным – партада отыру. Сіздің алдыңызда үлкен шам тұрғанын елестетіп көріңіз. Терең дем алып, шамды бір деммен сөндіруге тырысыңыз. Енді алдарыңызда 5 кішкентай шамды елестетіп көріңізші. Терең дем алып, осы шамдарды дем шығарудың кішкене бөліктерімен үрленіз.

"Мұрынмен тыныс алу" Бастапқы ұстаным – шалқасынан жату немесе тұру. Тыныс алу тек сол жақ танау арқылы, содан кейін тек оң жақ танау арқылы (оң жақ танау оң қолдың бас бармағымен жабылады, қалған саусақтар жоғары қарайды, сол жақ танау оң қолдың кішкентай саусағымен жабылады). Тынысы баяу, терең.

"Сүңгуір" Бастапқы ұстаным – тұру. Терең тыныс алыңыз, деміңізді ұстаңыз, мұрынды саусақтарыңызбен жабыңыз. Суға сүңгігендей отырыңыз. 5-ке дейін санап, сыртқа шығыңыз - мұрынды ашып, дем шығарыңыз.

3. Дене жаттығулары

"Кросс-марш" Оң және сол қолды кезек-кезек қарама-қарсы аяққа тигізіп, тізеңізді жоғары көтеріп жүру керек. 6 жұп қимыл жасаңыз. Содан кейін аттас тізеге қолыңызды тигізіп адымдаңыз. 6 жұп қимыл жасаңыз. Қарама-қарсы аяқты тұрту арқылы аяқтаңыз.

"Диірмен" Қол мен қарама-қарсы аяқ көзді оңға, солға, жоғары, төмен айналдыра отырып, алдымен алға, сосын артқа айналмалы қозғалыста айналады. Орындалу уақыты 1-2 минут. Тыныс алу ерікті.

"Локомотив" Оң қолды сол жақ бұғана астына қойып, бір уақытта сол қолмен және иықпен шынтақ буынында бүгілген 10 шеңберді алға, содан кейін бірдей мөлшерде артқа айналдыру. Қолдың орналасуын өзгертіп, жаттығуды қайталаңыз.

"Робот" Қабырғаға қарама-қарсы тұрыңыз, аяқтар иық енінде, алақандар қабырғаға көз деңгейінде тіреледі. Қабырға бойымен оңға, сосын солға бүйірлік қадамдармен қозғалу үшін қолдар мен аяқтар параллель қозғалуы керек, содан кейін қарама-қарсы қолдар мен аяқтарды пайдаланып қозғалуы керек.

"Шеру" Ырғақты музыкамен орындаған дұрыс. Орнында жүру. Бұл жағдайда сол аяқпен адымдау сол қолдың сермеуімен бірге жүреді. Оң аяқпен адымдау оң қолдың сермеуімен бірге жүреді.

4. Релаксация жаттығулары

"Дирижер" Орныңыздан тұрыңыз, созыңыз және мен қазір ойнайтын музыканы тыңдауға дайындалыңыз. Енді біз тек музыка тыңдап қана қоймаймыз – әрқайсыңыз өзіңізді үлкен оркестрді басқаратын дирижер ретінде елестетесіз (музыка қосылады) Дирижердің денесі арқылы ағып жатқан энергияны елестетіп көріңізші, ол барлық аспаптарды естіп, оларды керемет ортақ үйлесімділікке жетелейді. Қаласаныз, көзіңізді жұмып тыңдай аласыз. Өзіңізді өмірлік күшке қалай толтыратындығыңызға назар аударыңыз. Музыканы тыңдаңыз және оркестрді басқарып жатқандай қолдарыңызды оның ырғағымен жылжыта бастаңыз. Енді шынтағыңызды да, бүкіл қолыңызды да жылжытыңыз... Дирижерлік жасап жатқанда музыка ағып кетсін. сенің бүкіл денен. Бүкіл дененіңізді басқарыңыз және сіз естіген дыбыстарға әр уақытта жаңаша жауап беріңіз. Сіз

осындай жақсы оркестрмен мақтана аласыз! Қазір музыка таусылады. Көздеріңізді ашып, өзіңізге және оркестріңізге осындай керемет концерт үшін қошемет көрсетіңіз.

"Бұлтпен саяхат" Ыңғайлы отырыңыз және көзіңізді жұмыңыз. Екі-үш рет терең дем алып, дем шығарыңыз... Мен сіздерді бұлтпен саяхатқа шақырғым келеді. Толтырылған жастықтардан жасалған жұмсақ тауға ұқсайтын ақ үлпілдек бұлтқа секіріңіз. Аяғыңыздың, арқаңыздың, бөксеңіздің осы үлкен бұлтты жастықта қалай ыңғайлы орналасқанын сезініңіз. Енді саяхат басталады. Бұлт ақырындап көк аспанға көтеріледі. Жел сіздің бетіңізден жел соғып тұрғанын сезесіз бе? Мұнда аспанда бәрі тыныш және тыныш. Бұлт сізді қазір бақытты болатын жерге апарсын. Бұл орынды мүмкіндігінше ойша көруге тырысыңыз. Мұнда сіз өзіңізді толығымен тыныш және бақытты сезінесіз. Бұл жерде керемет және сиқырлы нәрсе болуы мүмкін... Енді сіз бұлтқа оралдыңыз және ол сізді сыныптағы орныңызға қайтарады. Бұлттан түсіп, сізді жақсы айналдырғаны үшін оған алғыс айтыңыз. Енді оның ауада баяу еріп жатқанын бақылаңыз. Созыңыз, түзетіңіз және қайтадан сергек, сергек және сергек болыңыз.

5. Ұсақ моториканы дамытуға арналған жаттығулар

"Сақина" Бас бармақты сақинаға және сұқ саусақты, ортаңғы саусақты, сақина саусақты және кішкентай саусақты ретімен біріктіріп, саусақтарды кезекпен саусақпен сипау. Жаттығуларды сұқ саусақтан бастап, кішкентай саусақтан сұқ саусаққа кері тәртіпте орындаңыз. Әр қолмен бөлек, содан кейін екі қолмен бірге орындау керек.

"Жұдырық – қабырға – алақан" Үстелде кезектесіп, кезектесіп келесі қол позициялары орындалады: алақан жазықтықта, алақан жұдырықпен, алақан үстелдің шетімен қысылған. 8-10 қайталауды орындаңыз. Жаттығулар әр қолмен бөлек, содан кейін екі қолмен бірге орындалады.

"Лезгинка" Сол қолды жұдырыққа түйіп, бас бармақты бір жаққа қойып, жұдырықты саусақтармен өзіне қарай бұрады. Оң қол тік алақанмен көлденең қалыпта сол жақпен кішкентай саусаққа тиеді. Осыдан кейін оң және сол қолдар бір уақытта 6-8 рет ауыстырылады.

"Айнамен сурет салу" Үстелге бос парақты қойыңыз. Екі қолыңызға қарындаш немесе фломастер алыңыз. Айнадай симметриялы сызбаларды, әріптерді екі қолыңызбен бір уақытта салуды бастаңыз. Бұл жаттығуды орындаған кезде көзіңіз бен қолыңыздың босаңсығанын сезінесіз. Екі жарты шардың қызметі синхрондалған кезде бүкіл мидың тиімділігі айтарлықтай артады.

"Құлақ – мұрын" Сол қолыңызбен мұрныңыздың ұшынан, оң қолыңызбен қарама-қарсы құлағыңыздан ұстаңыз. Бір уақытта құлақ пен мұрынды босатыңыз, қолдарыңызды шапалақтаныз, қолдарыңыздың орналасуын "керісінше" өзгертіңіз.

"Жылан" Қолдарыңызды алақандарыңызбен бір-біріне айқастырыңыз, саусақтарыңызды құлыпқа бекітіңіз, қолдарыңызды өзіңізге қаратыңыз. Жетекші көрсететін саусақты жылжытыңыз. Саусақ синкинезияға жол бермей, дәл және анық қозғалуы керек. Саусақты ұстауға болмайды. Жүйелі түрде екі қолдың барлық саусақтары жаттығуға қатысуы керек.

"Көлденең сегіздік"

Сабақтың 1, 2 аптасы. Тіліңізді тістеріңізге қойыңыз, "оларды сыртқа шығаруға тырысыңыз". Тіліңізді босаңсытыңыз. 10 рет қайталаңыз. Тіліңізді аузыңызға солға, содан кейін оң жаққа басыңыз. 10 рет қайталаңыз. Тілдің ұшын төменгі тістердің артында ұстап, сырғымамен бүгіңіз. Демалыңыз. 10 рет қайталаңыз.

Сабақтың 3, 4, 5, 6 апталары. Алдыңызда оң қолыңызды көз деңгейінде созыңыз, саусақтарыңызды жұдырыққа түйіңіз, сұқ саусақ пен ортаңғы саусақты созыңыз. Осы саусақтармен ауада мүмкіндігінше үлкен шексіздік белгісін сызыңыз. Осы белгінің ортасынан қол жоғары көтерілгенде, көзді жыпылықтатпай, осы саусақтардың ұштары арасындағы саңылауға қарап, басыңызды бұрмай қадағалай бастаңыз. Бақылау кезінде қиындықтарға тап болғандар (шиеленіс, жиі жыпылықтау) сегментті есте сақтауы керек "көлденең сегіздік", бұл орын алған жерде және осы аймақты тегістегендей

қолыңызды бірнеше рет сырғытыңыз. Тоқтаусыз және түзетусіз көздің бірқалыпты қозғалысына қол жеткізу керек. Тоқтау орнында бақылауды жоғалту үшін қолды сызық бойымен бірнеше рет "алға-артқа" жүргізу керек "*көлденең сегіздік*".

Сабақтың 7, 8 аптасы. Көздеріңізбен бір уақытта аузыңыздан жақсы созылған тілмен көлденең сегіздік фигураның траекториясы бойынша саусақтардың қозғалысын қадағалаңыз

6. Окуломоторлық жаттығулар

"Солға жоғары қарау" Оң қолыңызбен басыңызды негізіңіздің артына бекітіңіз. Қарындашты немесе қаламды сол қолыңызға алып, сол көзіңізді жұмып, оң қолыңыз сол қолыңыздағы затты көре алмайтындай етіп 45 градус бұрышпен жоғары қарай созыңыз. Осыдан кейін олар жаттығуды 7 секунд ішінде жасай бастайды. Олар сол қолындағы қарындашқа қарайды, содан кейін көзқарастарын "тура алдында" өзгертеді. (7 сек.). Жаттығу 3 рет орындалады. Содан кейін қарындаш оң қолға алынып, жаттығу қайталанады.

"Көлденең сегіздік" Оң қолыңызды алдыңызда көз деңгейінде созыңыз, саусақтарыңызды жұдырыққа түйіңіз, ортаңғы және сұқ саусақтарыңызды созыңыз. Ауада мүмкіндігінше үлкен көлденең сегіздік фигураны сызыңыз. Сурет салуды орталықтан бастаңыз және басыңызды бұрмай, саусақтарыңызбен көзіңізді қадағалаңыз. Содан кейін тілді қосыңыз, яғни. көзбен бір мезгілде ауыздан жақсы созылған тілдің саусақ қимылын қадағалаңыз.

"Көз – саяхатшы". Әр түрлі бұрыштарда және сынып қабырғаларында ойыншықтардың, жануарлардың және т.б. суреттерін ілу. Бастапқы ұстаным – тұру. Мұғалім атаған осы немесе басқа затты көзіңізбен табу үшін басыңызды бұрмай.

7. Массаж

а) Құлақтарды алға, содан кейін артқа тартыңыз, баяу 10-ға дейін санаңыз. Жаттығуды көзді ашып, сосын жұмып бастаңыз. 7 рет қайталаңыз.

б) Оң қолдың екі саусағымен мандайды айналмалы қозғалыстармен, ал сол қолдың екі саусағымен иекті уқалау. 30-ға дейін санау.

в) Бас бармағын ішке қарай бүгіп, саусақтарын жұдырықтай түйеді. Тыныспен дем шығарғанда, асықпай, жұдырығын күшпен түйеді. Содан кейін жұдырықтың түйілуін босатып, дем алыңыз. 5 рет қайталаңыз. Көзді жұмып орындау әсерді екі есе арттырады.

Кинезиологиялық жаттығулар кешені көз бен қолдың жұмысын үйлестіру

(П. және Г. Деннисон, А.Л. Сирот жаттығулары қолданылды)

Жаттығуларды күн сайын 6-дан 8 аптаға дейін 15-тен 20 минутқа дейін орындау ұсынылады.

Мақсаты: жазу дағдыларын жетілдіру, көз бен қол жұмысын біріктіру, көрнекі және кеңістіктік қабылдауды қалыптастыру, дене координациясы мен қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.

- 1. Сегіздік фигуралар.** Бастапқы ұстаным – тұру. Көзіңізді жұмыңыз. Бір қолдың саусақтарымен көз алдыңызға көлденең сегіздік фигураны сызыңыз. Саусақтардың қимылын жабық көзбен қадағалаңыз. Сегіз фигураның көлемін ұлғайта отырып, сурет салуды жалғастырыңыз. Демалыңыз және көзіңізді ашыңыз. Көру өткірлігін тексеріңіз.
- 2. Шынтақпен сегіз сурет.** Аяғыңызды екі жаққа жайыңыз және тізеңізді сәл бүгіңіз. Көлденең сегіздіктің жартысын оң жақ шынтағыңызбен сызыңыз. Көздер шынтақтың қимылын қадағалап отыруы керек. Сегіздік фигураның ортасын артқа жылжытыңыз. Сол жақпен де солай жасаңыз.
- 3. Қанаттар.** Аяғыңызды иығыңыздың еніне қойыңыз, тізеңізді босаңсытыңыз. Қолдарыңызды сілкіп, шынтақтарыңызды бүгіңіз. Бір уақытта екі қолыңызбен көлденең сегіздік фигураны сызыңыз. Алдымен алға, артқа және төмен,

содан кейін жоғары, бүйір және төмен. Иегіңізді қол қимылдарымен бірге бұраңыз. Ұшып бара жатқандай сезінгенше бірнеше рет қайталаңыз. Енді қалқыңыз: қолдарыңыз ашық және бос. Ингаляция кезінде саусақтарыңызға сүйеніп алға еңкейіңіз. Дем шығарған кезде артқа сүйеніңіз. Тағы да терең дем алыңыз.

4. **Пілдің суретін салу.** Бастапқы ұстаным – тұру немесе отыру. Тізеңізді сәл бүгіңіз. Басыңызды иығыңызға қарай еңкейтiңіз. Қолыңызды алға созыңыз және көргенiңiздi үлкен штрихтармен сызыңыз. Содан кейiн екiншi қолыңызбен қайталаңыз.
5. Отырған кезде сол қолыңызды оң қолыңыздың бiлегiне орап, қолыңызды уқалаңыз. Оң қолмен қайталаңыз.
6. Отырған кезде қолдарыңызды көз деңгейiнде бiрiктiрiңiз. Мұрынмен бiр алақаннан иыққа сызық сызыңыз. Содан кейiн алдынан шеңбер сызыңыз. Ендi екiншi қолмен жүрiңiз. Басқа жолмен қайталаңыз.
7. Шалқасынан жатып, қолдарыңызды бiр тiзеңiзге қойып, кеудеге жақын ұстаңыз. Екiншi аяғы босаңсыған күйде. Көздер жамбаспен байланысты деп елестетiңiз. Терең тыныс алыңыз. Тiзе буындары жақсы созылсын.

Кинезиологиялық жаттығулар кешені көрнекі және есту модальділігін біріктіру үшін

Жаттығуларды күн сайын 6-8 апта бойы 15-20 минут ішінде орындау ұсынылады.

Мақсаты: көрнекі және есту қабылдауын қалыптастыру, көрнекі және есту есте сақтау қабілетін дамыту, көрнекі және есту қабілеттерін интеграциялау.

1. Отырғанда немесе жатқанда дем шығарыңыз, көзіңізді ашыңыз. Дем алыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Жаттығуды жарықта дем шығару, қараңғыда тыныс алу арқылы жалғастырыңыз. Жабылған кезде көздеріңіз толығымен босаңссын. Көзіңізді ашыңыз және жыпылықтаңыз. Көзіңізді ашқан сайын көргеніңізді белгілеңіз. Барлық қисықтар мен пішіндерге, сызықтар мен бұрыштарға назар аударыңыз. Алдымен тек қараңғы заттарды, содан кейін тек жеңіл заттарды байқаңыз.
2. Отырғанда немесе жатқанда көзіңізді жұмып, оларға күн сәулесі түсіп тұрғанын елестетіңіз. Күн сәулесін түсіргендей көздеріңізбен жыпылықтаңыз. Гүлдерді күюдан ләззат алып, көзіңізді жұмып күн сәулесіне қараңыз. Енді қараңғылықты елестетіп, демалыңыз.
3. Отырған кезде аяғыңызды алшақ қойыңыз, тізеңізді босаңсытыңыз. Оң қолыңызды сол құлағыңызға, сол қолыңызды оң қолыңызға тигізіп, басыңызды бастың артқы жағынан құшақтаңыз. Саусақтарыңызбен бастың артқы жағын алға қарай итеріңіз. Көзіңізді жұмып, басыңызды қолыңызға қойыңыз. Жан-жаққа тербеліп, басыңызды "бесікке" салып, терең тыныс алыңыз. Сіздің денеңіздің тірек екенін сезініңіз.
4. Отырған кезде оң қолыңыздың саусақтарының ұштарын жұдырықпен сәл қысылған сол қолыңыздың кішкентай саусағының түбіне жақындатыңыз. Келесі сәтте оң қолыңыздың саусақтарын қысыңыз, сол қолыңыздың саусақтарын созыңыз, ортаңғы және сақина саусақтарыңыздың ұштарын оң қолыңыздың кішкентай саусағының түбіне келтіріңіз. Бұл қозғалыстарды жылдам және кезекпен 10 рет қайталаңыз. Қолды ауыстырған сайын демді ауыз арқылы шығарыңыз.
5. Сол қолыңыздың саусақтарын ашыңыз, алақанның ортасында орналасқан зейін нүктесін оң қолыңыздың бас бармағымен аздап басыңыз. 5 рет қайталаңыз. Басқан кезде дем шығарыңыз, ал күш әлсіреген кезде дем алыңыз. Жаттығуды асықпай сабырмен орындаңыз. Содан кейін оң қолыңыз үшін де солай жасаңыз.
6. Балаға пластилиннен мүсінделген, ағаштан ойылған сандар және т.б. ұсынылады. Бала цифрды сезіп, дауыстап айтып, жазып алуы керек. Тренингтің бастапқы кезеңінде

тәрбиеленушіге пластилиннен фигураларды мүсіндеуді ұсынуға болады. Болашақта олардың жанасу сезіміне қарай 3-4 цифр тізбегін жаттауға көшу керек. Тренингтің келесі кезеңі – әріптер ауада екі қолмен айна бейнесінде сызылады.

7. Бас бармақ пен сұқ саусақты ұштарымен бірге бүктеңіз, бір-біріне мықтап басыңыз, сыртқа бүгіңіз. Дәл осындай жаттығуды бас бармақ пен орта, бас бармақ пен сақина, бас бармақ пен кішкентай саусақ үшін жасаңыз (әр қолға 20 рет). Содан кейін бас бармағыңыздың ұшымен әр саусақтың түбіне сыртқы және ішкі жағынан дәйекті түрде қатты қысым жасаңыз.
8. Бір уақытта екі қолыңызбен есте сақтау қажет ақпаратты (сандар, сөздер және т.б.) айна бейнесінде ауада сызыңыз.). Сырғумен бір уақытта сол ақпаратты айтыңыз.

**«Алпамыс» бөбекжайы КМҚК әдістемелік кеңес отырысының
№ 3 хаттамасынан үзінді**

23.11.2023 ж.

Қатысқаны: 35
Қатыспағаны: 2

Күн тәртібінде:

1. Бөбекжай педагогтерінің әдістемелік шеберлігін дамыту мақсатында оқу-әдістемелік жинақтарын қарау, бекіту.

Жауапты: әдіскер.

2. «Мектеп жасына дейінгі балалармен серуен картотекасы жинағы»

Өз тәжірибесінен Жабагтаева Ф.К.

3. Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған релаксация жинағы

Өз тәжірибесінен Ашимханова А.К.

4. «Кинезиологиялық жаттығулар жинағы»

Өз тәжірибесінен Наурызбаева Л.К.

5. «Балалардың дағдылары мен дағдыларын қалыптастырудың бойынша дидактикалық ойындар жинағы»

Өз тәжірибесінен Сулейменова Қ.И

6. «Балалардың сенсорлық қабілетін дамытуға арналған дидактикалық ойындар»

Өз тәжірибесінен Шалхарбаева А.Т.

7. «Балалардың тілін дамытудағы санамақтар»

Өз тәжірибесінен Манатбек М.Ғ.

Сөз алды: Бөбекжай әдіскері Шайгозова А.М.- бөбекжай педагогтерінің оқу-әдістемелік жинақтары бойынша атап өтті. Топтардағы танымдық және зияткерлік дағдыларды дамыту балалардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, күн сайын ойын түрінде және сенсорика ұйымдастырылған іс-әрекеті арқылы іске асырылатынын атап айтты. Әр педагог өздерінің әдістемелік жинақтарымен таныстырды.

Сөз алды: тәрбиеші Жабагтаева Ф.К. өз тәжірибесінде қолданып жүрген

«Мектеп жасына дейінгі балалармен серуен картотекасы» жинағымен таныстырды. Әр серуеннің мәні: бақылау, табиғатқа деген қызығушылық пен сүйіспеншілікті, әдемілікті сезінуді дамыта ойлауды белгілі бір білімді қалыптастырады. Баланың танымдық дамуы ойын барысында, табиғи нысандар мен мен құбылыстарға бақылау жасау, заттарды қарап, зерттеу кезінде, табиғат пен табиғат күнтізбесіндегі ауа-райы жағдайына бақылау нәтижелерін айта білу, еңбек және басқа да әрекеттер барысында жүзеге асады. Тәрбиеші өзінің жинағын таныстырғанда осы жоғарыда айтылған серуендегі әрекеттеді топтасырып өз әс-әрекетіне қолданатынын айтып, таныстырды.

Қаулы етті: Әр топта жас ерекшеліктеріне қарай жинақты қолданысқа енгізсін.

Сөз алды: Ересек тобының тәрбиешісі Ашимханова А.К. -мектеп жасына дейінгі балаларға арналған релаксация жинағы бойынша өз тәжірибесімен бөлісті. Балаларды медитациямен ертерек таныстыру – сау ұйқы режимін орнатумен және экран уақытын шектеумен бірге – олардың ақыл-ойын қалай тыныштандыруға және өмірінің қалған бөлігінде дұрыс күресу механизмдерін пайдалануды үйренуге көмектеседі. Бірақ кейде нәрестені, мектеп жасына дейінгі баланы немесе тіпті үлкен баланы тыныштықта отыру оңай емес. Сондықтан медитацияны олардың деңгейінде ұстау керек болғандықтан өз жұмысына қолдану үшін жинағын жинақтап өзінің іс-әрекетіне қоланатынын айтып, таныстырды.

Қаулы етті: Әр топта жас ерекшеліктеріне қарай жинақты қолданысқа енгізсін.

Сөз алды: Ортаңғы топ тәрбиешісі Наурызбаева Л.К.- «Кинезиологиялық жаттығулар жинағы» атты топтамасымен таныстырды. Адам миының бірлігі 2 ми сыңарларынан тұрады. Олар оң жақ және сол жақ ми сыңарлары. Олар жүйке жүйесімен тығыз байланысты. **Сол жақ ми сыңарлары**— логикалық ойлауға жауап береді. Айғақтарды талдайды. Ойлау процестерін қамтамасыз етеді, тіл қабілетіне жауап береді. Сондықтанда кинезиологиялық жаттығулар баланың ми сыңарларын, ұсақ моторикасын, ес, зейін, ойлау, тілін дамытады. Ми сыңарларының өзара әрекеттесуін кешенді кинезиологиялық жаттығулар арқылы жетілдіруге болады. Осы жаттығуларды өз тәжірибесінде қолданатынын айтты, презентация арқылы таныстырды.

Қаулы етті: Жаттығулар жинағы топтарда қолданылсын.

Сөз алды: Ортаңғы топ тәрбиешісі Сулейменова Қ.И. өз тәжірибесінде қолданатын « Балалардың дағдылары мен дағдыларын қалыптастырудың

бойынша дидактикалық ойындар жинағы» топтамасын таныстырды. Сонымен бірге кіші топ тәрбиешісі Шалхарбаева А.Т. -« Балалардың сенсорлық қабілетін дамытуға арналған дидактикалық ойындар» атты жинағымен таныстырды.

Қаулы етті: Дидактикалық ойындар жинағы топтарда жас ерекшеліктеріне сай қолданылсын.

Сөз алды: Ересек топ тәрбиешісі Манатбек М.Ф- «Баланың тілін дамытудағы санамақтар » атты жинағымен таныстырды. Санамақ ойыны осылайша сұрақ қойып, түрлі сандар мен сөздерді қайталап айтқызу арқылы баланың ойлау қабілетін арттырып, сөздерді анық айтуды үйретеді. Тәрбиеші өз жұмысында баланың тілін дамытуда жиі қоланатынын айта отырып, бірнеше түрлерімен таныстырды.

Педагогикалық кеңес шешімі:

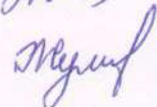
1. Педагогтердің ұсынған «Мектеп жасына дейінгі балалармен серуен картотекасы жинағы», Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған релаксация жинағы, «Кинезиологиялық жаттығулар жинағы» , « Балалардың дағдылары мен дағдыларын қалыптастырудың бойынша дидактикалық ойындар жинағы», « Балалардың сенсорлық қабілетін дамытуға арналған дидактикалық ойындар » ,«Балалардың тілін дамытудағы санамақтар » топтамалары бөбекжай ішінде жас ерекшеліктеріне қарай қолданылсын.
2. Педагогтер арасында балалардың даму қабілеттерін қалыптастыруға арналған тренинг ойындар жиі ұйымдастырылсын.

Педагогикалық кеңес төрайымы:



Ж.Жазбекова

Хатшы:



А.Жумаханова

Қарағанды облысы білім басқармасының Балқаш қаласы білім
бөлімінің «Алпамыс» бөбекжайы» коммуналдық мемлекеттік
қазыналық кәсіпорыны

Жинақ
КИНЕЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР
(ересек мектеп жасына дейінгі балалар үшін)

Құрастырған: Наурызбаева Л.К.