

«Алпамыс» бөбекжайы КМҚК

**Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған релаксация
жинағы**

Дайындаған: Ашимханова А.К.

Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған релаксация

Релаксация (лат. relaxation – босаңсу, босаңсу) – психикалық стрессті жеңілдетумен қатар жүретін бұлшықеттердің терең релаксациясы. Релаксация арнайы психофизиологиялық әдістерді қолдану нәтижесінде қол жеткізілетін еріксіз де, ерікті де болуы мүмкін.

Релаксация жаттығуларын орындау балаларға өте ұнайды, өйткені оларда ойын элементі бар. Олар, ересектерден айырмашылығы, демалудың қиын дағдыларын тез үйренеді.

Релаксация кезінде қозған мазасыз балалар біртіндеп тепе-теңдікке, зейінділікке және шыдамдылыққа ие болады. Тежелген, ұстамды, енжар және ұялшақ балалар сенімділікке, сергектікке, өз сезімдері мен ойларын білдіру еркіндігіне ие болады. Толық релаксация сеансы тыныштық пен күш-қуатты қалпына келтіруге бағытталған музыкалық сүйемелдеумен және мәтінмен (құстардың сыбдыры мен сыбдырын, жанбырдың шуы мен бұлақтың сылдырын тындау) жүзеге асырылады. Бұл дыбыстар нәрестені алаңдаушылық пен қорқыныштан арылтады. Олар оған сенімділік пен көтеріңкі көңіл-күй сыйлайды. Мамандар тыныш әуендер мен табиғат дыбыстарын үйлестіруді ұсынады. Бұл жағдайда релаксация ең тиімді болып табылады.)

Жаттығуларды орындаудың негізгі міндеті - балаларды одан әрі өз бетінше қолдану үшін қалпына келтіру әдістеріне үйрету. Жаттығуларды ересек мектеп жасына дейінгі балалар қабылдай алатын поэтикалық мәтінмен сүйемелдеуге болады. Жаттығуларды мұғалімдер топта, музыкалық, дене шынықтыру, логопедиялық сабақтарда, сондай-ақ ата-аналар үшін қолдануға кеңес береді. Баламен бірлескен релаксация ата-аналарға ауыр жұмыс күнінен кейін психикалық тепе-теңдікті қалпына келтіруге көмектеседі. Релаксация дағдыларын меңгерудің басты шарты жүйелілік болып табылады. Күні бойы демалуға қолайлы уақытты таңдап, бір-екі жаттығуды орындаңыз. Содан кейін міндетті түрде күліңіз! Сіздің денеңіз керемет демалды!

Релаксация жаттығуларын қолдану кезінде оларды жүзеге асырудың ерекшеліктерін ескеру маңызды:

Бір жаттығудың орындалу уақыты 4-5 минуттан аспайды;

Релаксация әр түрлі бұлшықет топтарына арналған 3-4 жаттығулар жиынтығын қамтиды. Көзіңізді жұмып демалғаныңыз абзал;

Релаксация жаттығуларын орындау күніне екі жаттығу жасау ұсынылады:

1-ші – кернеуден айырмашылығы бұлшықет релаксациясы;

2-ші - презентация бойынша релаксация.

Релаксация жаттығуларын орындау барысында балаларды сезімді тануға үйрету керек қарқындылық пен релаксация;

Балалармен жаңа релаксация жаттығуларын жүйелі түрде үйрену керек;

Жаттығуларды жағымды, тыныш музыканың сүйемелдеуімен орындау ұсынылады.

"Жүп" жаттығуы (қолдың кернеуі мен босаңсуымен ауыспалы қозғалыс).

Бір-біріне қарама-қарсы тұрып, серіктестің алақандарын алға тигізіп, оң қолыңызды кернеумен түзетініз, сол арқылы серіктестің сол қолының тағыңызға бүгіңіз. Бұл жағдайда сол қолшынтақтан бүгіліп, серіктесті түзетіледі.



"Лимон" жаттығуы

Қолдарыңызды төмен түсіріп, оң қолыңызда шырынсығу керек лимон бар екенін елестетіңіз. Оң қолыңызды жұдырығыңызға мүмкіндігінше баяу қысыңыз. Оң қолыңыздың қаншалықты керілгенін сезіңіз. Содан кейін "лимонды" лақтырып, қолыңызды босаңсытыңыз:

Мен алақанымға лимон аламын.

Мен оның дөңгелек екенін сеземін.

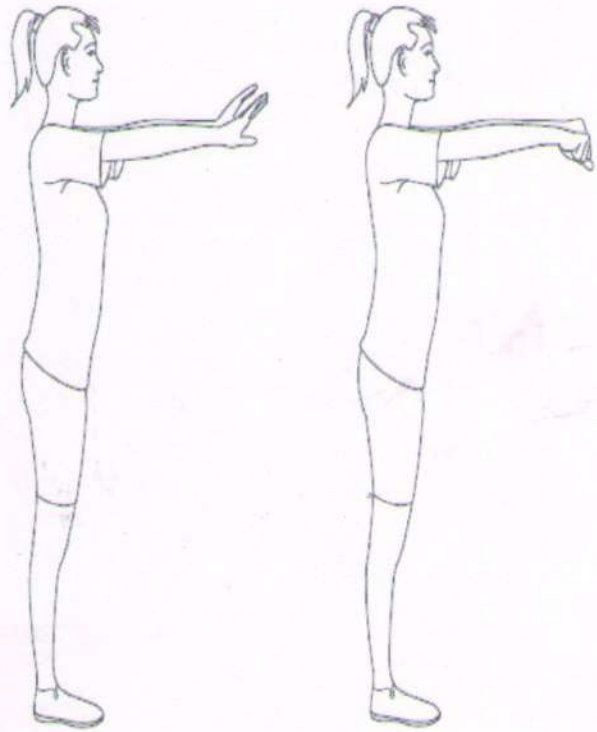
Мен оны аздап қысамын –

Мен лимон шырынын сығып аламын.

Бәрі жақсы, шырындайын.

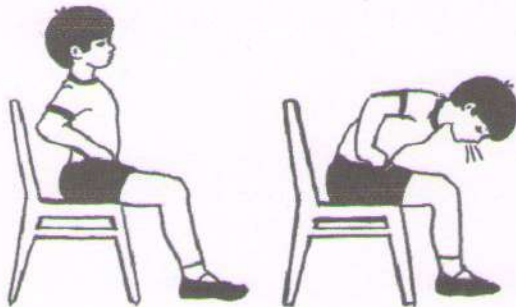
Мен лимонды лақтырамын, қолымды босаңсытамын.

Сол жаттығуды сол қолыңызбен орындаңыз.



"Шалтай-Болтай" жаттыгуы.

"Шалтай-Болтай кабырғагаотырды, (денені солға- оңға бұру),
Шалтай-Болтай түсінде құлап түсті" (денені алға еңкейту, басы мен
колынсалбыратып) (3 рет).



"Сокқылар" жаттыгуы.

Елестетіпкөріңізіші, сізтекшелерсіз және анааюсізбенбіргеойнайды. Ол
сіздіңсоққыларыңыздылақтырады. Сізолардыұстапалып,
лаптарынакүшпенқысасыз (*шиеленіс*). Біраққазіркүшіктершаршап,
аяқтарынденелерінетастайды – аяқтарыдемалады. Ал анааю тағы да
күшіктергетөмпешіклақтырады...

"Мүз айдыны" жаттыгуы.

"Бұғылар" жаттығуы

Тәрбиеші: Біз бұғымыз деп елестетейік. (Саусақтарын бір-бірінен алшак қойып, айқастырылған қолдарды басынан жоғары көтереді.) Бұғылардың мүйіздері осындай! Ал сіз қолыңызды осылай көтересіз! Қолыңызды созыңыз. (Саусақтарды күшпен жайып, шиеленісті көрсетеді.) Қолдар бұғының мүйізіндей қатайып кетті. (Мұғалім әр баланың бұлшық еттерінің тартылу дәрежесін тексереді.) Бізге қолымызды осылай ұстау қиын. Шиеленіс жағымсыз. Қолыңызды тез қойыңыз. Тізеңізге тастаңыз. (Қолдар енді айқаспайды.) Қолдар босаңсыды. Демалыңыз. Мен сияқты тыңдаңыз және жасаңыз. Ингаляция — дем шығару! (Екі рет.)

Қараңыз: біз бұғымыз,
Жел бізді қарсы алуға асығады!

Жел тоқтады,

Иығымызды түзейік,

Қолдар тізеге оралды,

Ал енді — аздап жалқаулық...

Қолдар шиеленіспейді

Және стратификация-а-бле-ни...

Мұғалім саусақтарының жеңіл қимылымен

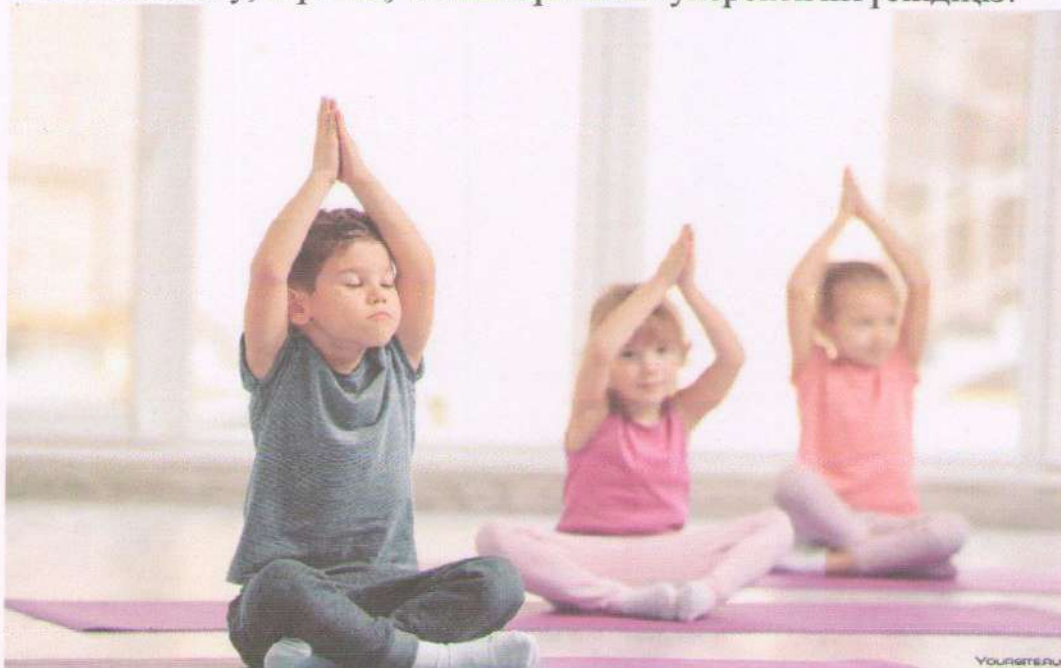
баланың қолыныңынан саусақтарының ұшына дейін жүргізеді.

Қыздар мен ұлдарды біліңдер:

Саусақтарыңыз демалып жатыр!

Тынысалу оңай... дәл... терең...

- Сонымен біздің ойынымыз аяқталды. Сіз біраз демалып, тынышталдыңыз, мұқият тыңдауды үйрендіңіз, ең бастысы, қолдарыңыз қысылмаған кезде қандай жағымды болатынын сездіңіз. Сіз оларды алай босаңсыту, жұмсақ, мойын сұнғыш тетукеректігін түсіндіңіз!



Қол бұлшық еттерін босаңсыту

"Жұдырықшалар" жаттығуы

Мұғалім: Саусақтарыңызды және жұдырығыңызды қысыңыз (қолдарыңыз тізенізде екенін көрсетеді) қаттырақ. Сүйектерді ағарту үшін. Міне, қолдарыңыз қалай керілген! Күшті шиеленіс! Бізге осылай отыру ұнамайды. Қолдар шаршады. Саусақтарыңызды қысуды тоқтатыңыз, оларды түзетіңіз. Сонымен қолдар босаңсыды. Демалыңыз. Қолдар жылынып кетті. Бұл оңай, жағымды болды. (Жаттығу үш рет орындалады.)

Енді мен сияқты тыңдап, істе.

Тыныш тыныс алу - дем шығару, тағы бір рет: тыныс алу — дем шығару...

Қолдар тізеде,

Жұдырықшалар қысылған,

Мықтап, шиеленіспен,

Саусақтар басылған.

Бас бармақты қалғандарына басамыз.

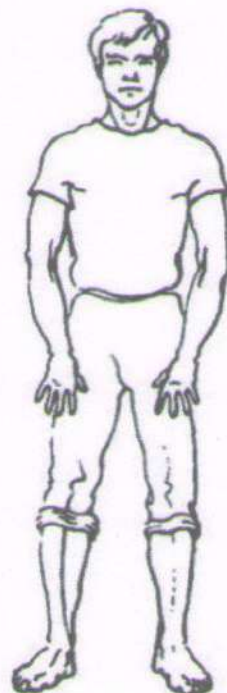
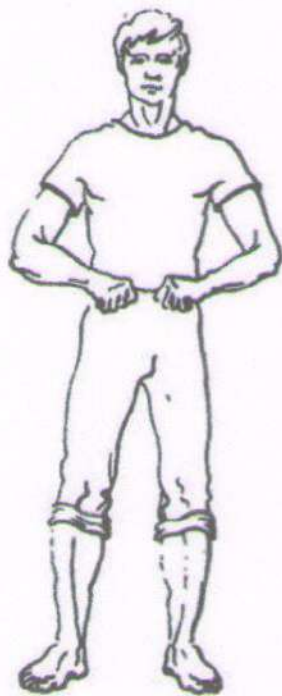
Саусақтарымызды қаттырақ қысамыз —

Босатамыз, ашамыз.

Әр баланың босаңсыған щеткасын көтеру және түсіру оңай.

Қыздар мен ұлдарды біліңдер:

Саусақтарыңыз демалып жатыр.



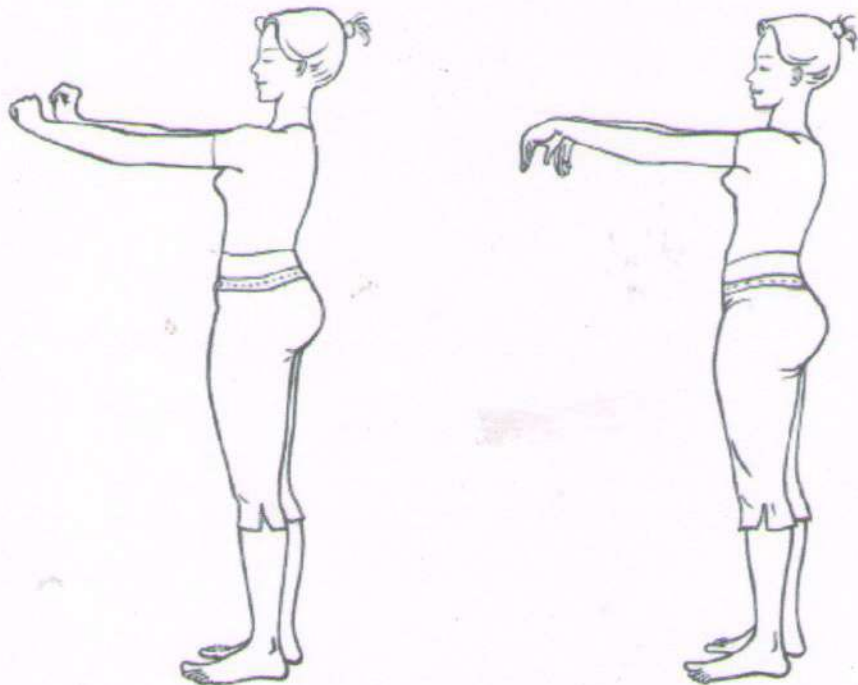
І.р.: тұру, қолдар – жоғары. (Мұздатылған мұз айдыны).

1) – қолдарілулі. (Ери бастады).

2) - қолдаршынтакқадейінілулі.

3) – қолдарыыққадейінілулі. (Мұздақтолыгыменеріген)

3 ретқайталаңыз.



Аяқ бұлшықеттерінбосаңсыту

"Күнгекуйеміз" жаттығуы

Тәрбиеші:

Аяғыңызкүнгекуйіпжатқанынелестетіпкөріңіз. (Мұғаліморындықтаотырғанд ааяқты алға карайкалайсозукеректігінкөрсетеді.) Бізаяғымыздыкөтереміз, ұстаймыз... ұстаптұрамыз... Аяғымқатайыпкетті! (Мұғалімбалалардыңәрқайсысынажақындап, аяқбұлшықеттерініңкернеуінтексереді.)

Ендіаяғымыздытүсірейік. Жаттығудықайталайық. Кернелгенаяғымызқатты, тасқаайналды. Сосынаяғымшаршап, демалады, босаңсыды!.. Қандайжақсы, қандайжақсыболды, аяғыауыртпалықсыз. Мен сияқты тыңдаңыз және жасаңыз. Ингаляция — демшығару!..

Бізәдемікүнгекуйіпжатырмыз!

Бізаяғымыздыжоғарыкөтереміз!

Ұстаптұрамыз... Ұстаптұрамыз... Бізшиеленісеміз...

Күнгекуйдік! Біз оны тастаймыз!

(Аяқтардыеденгекүрттүсіріңіз.)

Аяқтар кернеусіз

Және стратификация-а-бле-ни...

Жаттығу үш рет қайталанады. Қолдар босаңсыған, тізелерде. Балаларды қолдары мен аяқ бұлшықеттерінің кернеуін сезінуге шақыруға болады, содан кейін оларды релаксациямен салыстыруға болады.

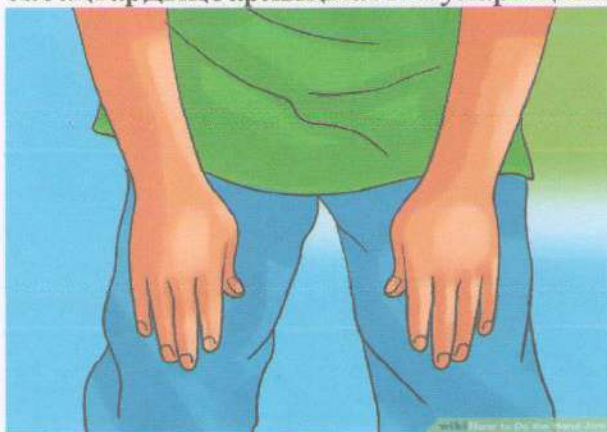


Қолдың, аяқтың және өзектің бұлшықеттерін босаңсыту

Мұғалім:

Балалар,

біз ойынды бастаймыз. Қолдарыңызды тізелеріңізге қойыңыз, тынышталды. (Балалар тыныштық қалпын қабылдайды.) Мен сияқты тыңдаңыз және жасаңыз: (Жалпы тыныштық формуласы берілген. Алдыңғы сабақтардың барлық жаттығулары қайталанады.)



"Штанга" жаттығуы

Мұғалім:

Спортпен шұғылданамыз. Тұр! Ауыр штанганы көтеріп жатырмыз деп елестетейік. Еңкейіңіз, оны алыңыз. Жұдырықтарыңызды түйіңіз. Қолымызды ақырын көтеріміз. Олар шиеденісті. Қиын! Олар штанганы ұстады... Қолдары шаршап, штанганы лақтырып жіберді. (Қолдар күрт төмен түсіп,

дененің бойы мен еркінлінеді) Қолдар босаңсыды, шиеленіспейді,
демалады. Тынысалу оңай! Мен сияқты тыңдаңыз және
жасаңыз. Тыныш демалыңыз, дем шығарыңыз!

Біз рекордқа дайындалып жатырмыз,

Спортпен шұғылданамыз.

(Алға еңкейу.)

Штанганы еденнен көтереміз...

(Түзету.)

Мықтап ұстаймыз...

Мұғалім балалардың иықтары мен білектерінің бұлшықеттерін ұстайды,
олардың назарын шиеленіске және одан кейінгі релаксацияға аударады.

Ал біз оны тастаймыз!

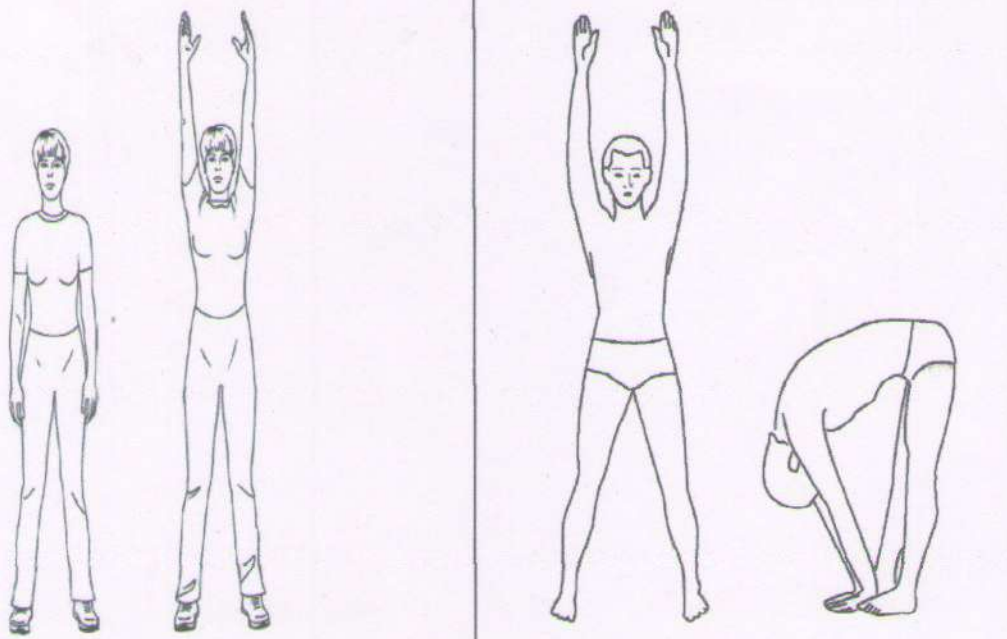
(Жаттығу үш рет қайталанады.)

Біздің бұлшықеттеріміз шаршамайды -

Және олар одан да мойын сұңғыш бола бастады!

Бізгетүсінікті болады:

Релаксация жағымды.



Іштің бұлшықеттерін босаңсытуға арналған жаттығу

Мұғалім: Ойынды бастаймыз. Қолдарыңызды тізелеріңізге қойыңыз,
тынышталыңыз. (Жалпы демалу формуласы келтірілген, содан кейін қолды,
аяқты және өзекті босаңсыту жаттығулары үш рет қысқаша қайталанады.)

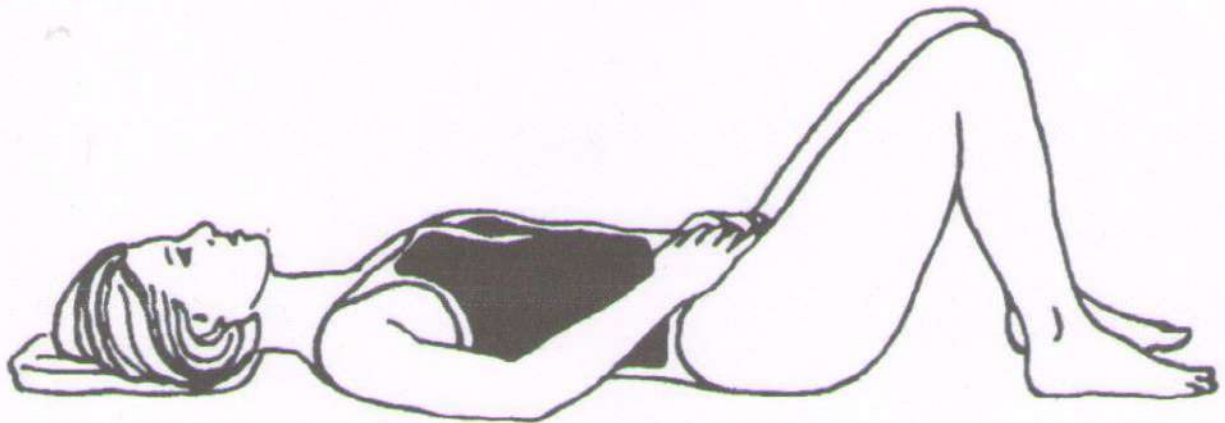
Шиеленіс ұшып кетті,

Ал бүкіл дене босаңсыған.



Мойынбұлшықеттерінбосаңсытуғаарналғанжаттығу

Мұғалім: Балалар! Ойындыбастайық. Тыныштыққалпынқабылдаңыз. Мен сияқты тыңдаңыз және жасаңыз. (Жалпы тынығудың формуласыкелтірілген, соданкейініштiңбұлшықеттерiнбосаңсытуғаарналғанжаттығуларқысқашақайт аланады.)



Сөйлеуаппаратының (ерін, төменгі жақ) бұлшықеттерінбосаңсытуғаарналғанжаттығу "Құлыптағыауыз" жаттығуы

Еріндеріңдімүлдемкөрiнбейтiнетiпқысыңыз. Ернiңiздiқатты және қаттықысып, аузыңызды "құлыпқа" жабыңыз. Соданкейiнолардыбосаңсытыңыз:

Менiң өз сырым бар, сағанайтпаймын, жоқ (ернiңiздiқысыңыз).

О, ештеңеайтпай-аққарсы тұру қаншалықтықиын (4-5 секунд).

Мен ернiмдiбосаңсытып, құпияныөзiмесактаймын.



"Зұлымдықтынышталды" жаттығуы

Еріндісозу және тістердіашуаркылыиектіқатайту. Арылдауға күш бар. Соданкейінбірнешетерентынысалыңыз, созыңыз, күліңіз және аузыңызды кең ашып, есінеңіз:

Ал мен қаттыашулансам, күш саламын, бірақұстаймын.

Мен иегімдіқаттықысып, барлығынырылдапқорқытамын (ырылдау).

Ашу ұшып, бүкіл дене босаңсуыүшін,

Терең тынысалу, созылу, күлімдеуекерек,

Ол тіптіесінеуі де мүмкін (аузын кең ашып, есінеу).



"Слайд" жаттығуы

Мұғалімтілдіңұшынтөменгітістердіңартындаұстап, тілдің артқы жағынжоғарытөбешікпенқалайбүгугеболатындығынкөрсетеді. Бұл шиеленісті ұзақ уақытұстаужағымсызекенінтүсіндіреді. Балалардан бұл жаттығудыбірнешеретқайталаудысұрайды. Жаттығудыорындаубарысын

дамұғалімбалалардыңназарынтілбосаңсығанкездежағымдысезімпайдаболат
ындығынааударды.

Мұғалім: Мен сияқты тыңда және істе!

Қазіртiлдің арқасы

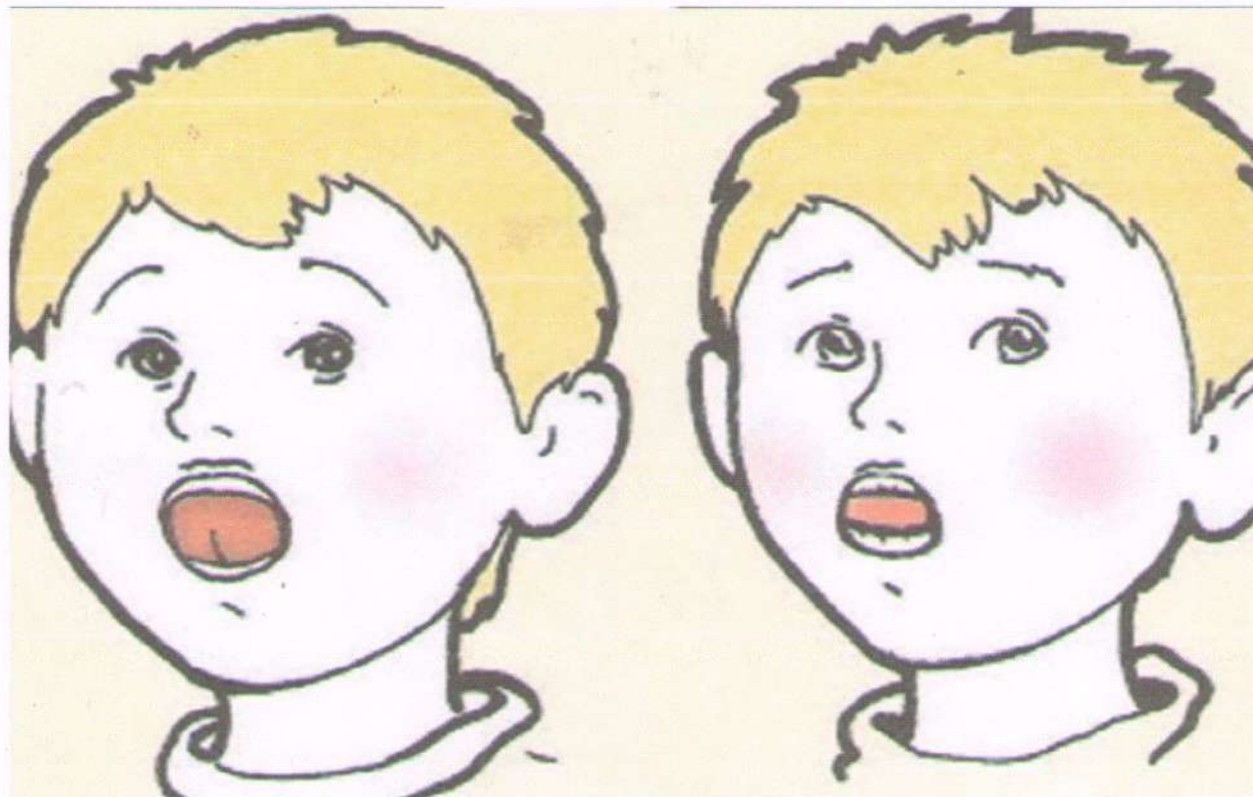
Бұл бізүшін төбе болады!

Мен оған еруінайтамын –

Мен шиеленістіұнатпаймын.

Тiл өз орнынакеледі

Және олкереметдемалады.



Релаксация жаттығулары

Релаксацияға арналғанкөңіл-күй

Релаксация әдістерінқолдануда релаксация жағдайынакезең-кезеңіменкөшутехникасынсақтаумаңызды. Жаттығулардыжағымды, тынышмузыканыңсүйемелдеуіменорындауұсынылады.

Теңіздемалу (фонограмма теңізуы)

Бізтеңізжағасындамыз. Күн шуақты, құм жылы, жұмсақ. Айналасытыныш, тек судың шашырауы мен шағалалардыңдауысыестіледі. Сізжеңіл және еркінтынысаласыз. Еркелететінтолқындараяғыңызғаақырынтигізіп, денеңіздісипайды (кідірту-балалардысипау), сипау ... (баланынаты-жөні). Сізтеңізсуыныңбалғындығынсезінгеніңізгекуаныштысыз. Сізбүкілденеңіздебалғындықтысезінесіз: маңдайда, бетте, арқада, іште, қолдарда, аяқтарда. Сіздіңденеңізжеңілдікке толы. Сізжеңіл және

еркінтынысаласыз. Сіздіңкөңіл-күйіңізкөтеріңкікөңіл-күйгебөленеді, тұрғыңыз және жүгіргіңізкеледі. Ал ендібәрімізсозылып, "үш" санынакөзіміздіашамыз. Сіз күш пенқуатқатолысыз.

Сарқырама (сарқыраманыңфонограммасы)

Бізарқыраманыңжанындатұрмыз. Тамашашуақты күн, бұлтсыз көк аспан. Таудың таза ауасыментынысалу оңай. Біздіңсарқырамаерекше, онда су жоқ, бізге ақ жарық түседі. Сіз бен бізарқыраманыңастындатұрмызтаңғажайып ақ жарық басынатиеді. Міне, олқазірдіңөзіндемандайынан, бетінен, мойнынанағыпжатыр. Қазірдіңөзінде ақ жарық иығымыздытолтырды, оларжұмсақ, босаңсыды. Ал нәзік ақ сәулекеудеден, іштен ары қарайағыпжатыр. Жұмсақ ақ жарық қолдарыңыз бен саусақтарыңыздысипайды. Ол аяғыңызбенағыпжатыр, сізөзіңіздіжеңілсезінесіз, Ал енді "үш" санынажетіп, көзіміздіашайық. Сикырлынезік ақ нұр сізді күш пенқуатқатолтырды.

"Қарлыәйел"

Балаларолардыңәрқайсысы аққала депелестетеді. Қарданмүсінделгеналып, әдемі. Оның басы, денесі, екіқолыбүйіріненшығып тұрады, мықты аяқтарында тұрады. Таң тамаша, күн жарқырап тұр. Сондықтанолқызабастайды, ал қарлыәйел ери бастайды. Әріқарайбалалар қар әйелініңеріпжатқанынбейнелейді. Алдымен бас ериді, сосынбірқол, екіншіқол. Бірте-бірте дене бірте-бірте ери бастайды. Ақшақаржергежайылғаншалшыққаайналады.

"Қонырау»

Балаларшалқасынанжатады. "Үлпілдекбұлттар" бесікжырыныңүніменкөздерінжұмып, демалыпжатыр. "Ояну" қонырауүніменжүреді.

"Жазғы күн"

Балаларшалқасынанжатып, барлықбұлшықеттерінбосаңсытып, көздерінжұмады. Релаксация тыныш музыка әуеніменжүреді: Мен күн астындажатырмын, Бірақкүнгеқарамаймын. Көзіміздіжұмамыз, көзіміздемалады. Күн біздіңбетіміздісипайды, Жақсы түс көрсекекен. Кенетестіміз: бом-бом-бом! Найзағайсеруендеугешықты. Барабан сияқты күн күркірейді.

"Медузалар"

Мәтінгесәйкесорындау: Мен судағы медуздайшалқамнанжатырмын. Мен қолымдыбосаңсытып, суға саламын, Аяғымдысілкіп, шаршағанымдыбасамын.

"Күнгекүйеміз"

Қолдарыңыз бен аяқтарыңызкүнгекүйіпжатқанынелестетіпкөріңіз. Орындықтаотырып, аяғымыздыкөтеріміз, ұстаймыз. Аяқтар мен қолдаршаршады. Біз оны тастаймыз. Қолдар мен аяқтареркіндемалып, босаңсыды. Бізтыңдаймыз және жасаймыз. Бізәдемікүнгекүйіпжатырмыз! Бізаяғымыздыжоғарыкөтеріміз, Қолымыздыжоғарыкөтеріміз, Ұстаймыз, ұстаймыз, кернейміз... Күйіпкеттік! Біз оны тастаймыз!

"Шарлар"

Сіздердің барлығыңыз әуешарлары, өте әдемі және көңілді екендеріңізді елестетіп көріңізші. Сіз үрленіп, жеңілдейсіз және жеңілдейсіз. Сіздің бүкіл дененің жеңіл, салмақсыз болады. Тұтқалары да, аяқтары да жеңіл, жеңіл болды. Шарлар жоғары және жоғары көтеріледі. Жылы, жұмсақ, мал соғып тұр, ол әр шарды ақырын үрлейді ... (кідірту – балаларды сипау). Допты үрлейді ..., допты сипайды ... Сізге оңай, сабырлы. Сіз жұмсақ, мал соққан жерге ұшасыз. Бірақ енді үйге қайтатын кез келді. Сіз бұл бөлмеге қайта оралдыңыз. Созылып, "үш" есебінен көзіңізді ашыңыз. Допқа күліңіз.

"Бұлттар"

Жаздың жылы кешіне елестетіп көріңізші. Сіз шөпте жатып, аспанда қалықтап жүрген бұлттарға қарайсыз – көгілдір аспандағы ақ, үлкен, үлпілдек бұлттар. Айналаңда бәрі тыныш, тыныш, сендер жылы және жайлысыңдар. Әр дем алған сайын және дем шығарған сайынауаға, жоғары және жоғары, бұлттардың өзіне қарай баяу және бір қалыпты көтеріле бастайсыз. Қолдарыңыз жеңіл, жеңіл, аяқтарыңыз жеңіл. Сіздің бүкіл дененің бұлт сияқты жеңіл болады. Міне, сіз ең үлкен және ең жұмсақ, аспандағы ең әдемі бұлтқа қарай жүзіп бара жатырсыз. Жақынырақ және жақынырақ. Енді сіз қазірдің өзінде осы бұлттың үстінде жатырсыз, оның сізді ақырын сипап жатқанын сезесіз, бұл үлпілдек және нәзік бұлт ... (кідірту – балаларды сипау). Үтіктейді ..., сипайды ... Сізге жақсы және жағымды. Сіз босаңсып, тынышсыз. Бірақ бұлт сені клиринг кетүсірді. Бұлттыңызға күліңіз. Созылып, "үш" есебінен көзіңізді ашыңыз. Бұлтта жақсы демалдыңыз.

"Көбелектің ұшуы"

"Ыңғайлы жерде отырыңыз. Көздеріңді жұмып, менің дауысымды тыңда. Жеңіл және баяу тыныс алыңыз. Жақсы. Жаздың әдемі күнінде табиғат аясында жүргеніңізді елестетіп көріңіз. Дәл алдыңызда гүлден гүлге қалықтап ұшқан керемет көбелекті көресіз. Оның қанаттарының қимылын қадағалаңыз. Көбелек жанындағы гүлге отырды. Оның қанаттарының түсі мен пішініне назараударыңыз. Қандай қызықты қанат өрнегі – сызықтар, қара дақтар, ашық дақтар! Мұнда көбелек ұшып, ауада қалықтайды, қанаттарының қаншалықты баяу және бір қалыпты қозғалатынын қадағалаңыз. Қанаттарыңыздың баяу және тегіс жоғары және төмен қозғалатынын сезініңіз. Ауада баяу және тегіс қалықтау сезімдерінен ләззат алыңыз. Енді астыңыздағы ала шалғынға қараңызшы. Қараңызшы, онда қанша ашық түстер бар. Көздеріңізбен ең әдемі гүлді тауып, оған біртіндеп жақындай бастаңыз. Енді сіз өзіңіздің гүліңіздің хош иісін сезе аласыз. Ақырын және ақырын сіз гүлдің жұмсақ, иісті ортасына отырсыз. Оның хош иісімен тағы бір рет демалыңыз және көзіңізді ашыңыз".

"Аспандабиіккеушу".

"Ыңғайлыжердеотырыңыз. Көздеріндіжұмып, меніңдауысымды тыңда. Баяу және жеңілтынысалыңыз. Өзіңіздітеңізжағасындаәдеміжердежүргендейелестетіңіз. Жаздыңтамашакүні. Аспанкөгілдір. Жылы күн. Сізөзіңіздітолығыментыныш және бақыттысезінесіз. Аспандабиіктеауада қалықтап жүргенқұстыкөресің. Бұл теңізбүркіті. Оның қауырсындарымұқият қарап шығыңыз: оның қауырсындарықандайтегіс және жылтыр. Құс аспандаеркінқалықтайды, қанаттарыекі жаққа жайылған. Сізауанықаттыкесіпеткендеқанаттардыңқағылғандыбысынестисіз. Ендіәрқайсыңыз оның құс екенінелестетеберіңіздер. Елестетіпкөріңізші, бұл сіздіңқанаттарыңызбаяужоғары және төмен соғылады. Елестетіпкөріңізші, бұл сізбаяу қалықтап, ауадажүзіп, қанаттарыңызекі жаққа жайылғанадамсыз. Сіздіңқанаттарыңыззауаны оның тығызмассасынасүйеніпкесіпетеді. Еркіндіктен және аспанда қалықтаған кереметсезімненләззаталыңыз. Сізөзіңіздіеркін және кереметсезінесіз. Бұл сезімдікүннің қалған бөлігіндеалыпжүріңіз".

**«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:

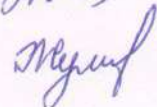
1. Педагогтердің ұсынған «Мектеп жасына дейінгі балалармен серуен картотекасы жинағы», Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған релаксация жинағы, «Кинезиологиялық жаттығулар жинағы» , « Балалардың дағдылары мен дағдыларын қалыптастырудың бойынша дидактикалық ойындар жинағы», « Балалардың сенсорлық қабілетін 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