**Түсіндірме жазба**

Дені сау бала – бұл ұлт тіршілігінің негізі. Ерте кезінен бастап дені сау бала тәрбиелеудің маңызды құралы, сөз жоқ, дене шынықтыру болып табылады. Дене шынықтыру сабақтарының дұрыс ұйымдастырылуы балалардың өмірге қажетті қасиеттерінің үйлесімді дамуына жәрдем етеді: ептілік, жылдамдық, күштілік, шыдамдылық, гигиеналық әдетті дағдыландырады. Бұл бейімдендіру бағдарламасы «Балабақшада балаларды жүзуге үйрету» бағдарламасы негізінде әзірленген. Біздің балабақшада, жүзу сабақтарында, шынықтыру-сауықтыру бағдары басым болып саналады: сондықтан, басты міндетіміз - балалардың толық шынығуын дамытуды қалыптастыру.

**Бағдарламаның жаңашылдығы:** бағдарламаны мақұлдап пайдаланудың алдыңғы деңгейінде, біздің анықтағанымыз, суға сүңгуден басталған сабақтарда (су түбінен затты алу), балалар суға жылдам бейімделеді.

Мемлекетіміздің негізгі стратегиялық міндеттерінің бірі – сау ұрпақты қалыптастыру. Бала денсаулығына жүзу пайдалы әсер етеді. Ол баланың сау, күшті, епті, шыдамды, батыл болуына көмектеседі. Басқа шынықтыру жаттығуларымен салыстырғанда жүзу өзіне тәне екі қасиетпен ерекшеленеді: адам денесі жүзу кезінде ерекше ортада - суда болады, ал қозғалысы көлденең жағдайда орындалады. Бұның бәрі бала ағзасын сауықтырады, толқындар өзгеше уқалау әсерін береді.

Балабақша балаларын шынықтыруға бағытталған, педагогикалық үдерістің,аймақтық ерекшелігі бар.

**Бағдарлама мақсаты:** тәрбиеленушілердің жан-жақты шыныға дамуы үшін балаларды жүзуге үйрету арқылы нығайту мен сауықтыру. Мақсатқа сәйкес сауықтыру міндеттері де анықталды:

1.Бала денсаулығын нығайту. 2.Тіреу- қозғалғыш аппаратын жетілдіру.

3.Дұрыс мүсінін қалыптастыру.

4.Ағзаның жұмысқа қабілеттілігін дамыту, баланы сау өмір салтын ұстануға қатыстыру.

Білім беру міндеттері:

Қозғалыс білімі мен дағдысын қалыптастыру.

Денесі мен жүзу әдісі мен түрлері жайлы білімді қалыптастыру. Тәрбиелік міндеттер:

Өнегелік еріктік қасиеттерін тәрбиелеу: батылдық, қайсарлық, өзінің адамгершілігін сезу, өзіне сену.

Өз денсаулығына қарауды тәрбиелеу.

Бұл бағдарлама білім беру ұйымдарының қалыптасып келе жатқан бағдарламасының бөліміне енгізілген. Бұл орта, ересек және дайындық топтарының тәрбиеленушілері үшін қарастырылған. Оқыту цикліне енетіндер: орта топтағы балаларға жылына 32 сабақ, (аптасына 1 рет). Ересек топтағы балаларға жылына 64 сабақ, (аптасына 2 рет) және дайындық тобының балаларына жылына 64 сабақ, (аптасына 2 рет). Әр сабақтың ұзақтығы орта топ балаларына 15-20 минутты құрайды, ересек топ балаларына 20-25 минутты құрайды, дайындық тобының балаларына 25-30 минутты құрайды. Балалардың жасына, өткен материалдарды меңгеруі мен денінің шыныққандығына қарай жүктеме түрленіп отырады.

**Әдістемелік қамтамасыз ету мен жабдықтау:**

Сабақ кезінде балаларды сақтандыру мен сабақтың қауіпсіздігі қамтамасыз ету үшін бассейнде жабдықтар мен құралдар бар:

* Сақтандыру шеңберлері;
* \*Жүзу тақтайшалары;
* Жеңселер; және т.б.

Сабақтардың ерекше нәтижелі ұйымдасуы үшін ойыншықтар мен жабдықтар бар;

\*Үрлемелі ойыншықтар;

\* Резеңке және пластикалы ойыншықтар;

\*Ұсақ батып кететін ойыншықтар;

\*Әр мөлшердегі доптар;

\*Су сепкіштер мен шелектер.

Ойыншықтар жаттығуларды түрліше өткізуге көмектеседі, балалардың сезімдерін ерекшелендіреді. Олар ашық, түрлі-түсті, балалардың көңілін судағы сабақтарға аударуға ықпал етеді. Ұсақ ойыншықтар бассейнде ойнап жатқан балалар санына сәйкес келу керек. Тағайындалған тәртіпте барлық ойыншықтар мен құралдар ағымдағы санитарлық өңдеуден өту керек.

**Оқыту негіздері**:

**ЖҮЙЕЛІЛІК.** Белгілі бір жүйеде жүзу сабақтары үнемі жүргізілуі керек. Белгілі жүйеде жүргізілген сабақтар, ауық-ауық өткізілетін сабақтардан гөрі салыстыруға келмейтіндей үлкен нәтиже беретінін, есепке алуымыз керек. **ТҮСІНІКТІ ТҮРДЕ.** Жүзу бойынша нұсқаушының түсіндіруі мен көрсетулері, олардың орындалуы мен жүктелімі балаларға қолайлы болуы керек.

**БЕЛСЕНДІЛІК.** Мектепке дейінгі балалардың негізгі ісі ойын екені мәлім. Осыны есепке ала, ойындар мен ойын жаттығуларын көп қолдану керек. Бұл балалардың белсенділігін арттырады сабақты әр түрлі және оқу үдерісін қызықты етеді.

**КӨРНЕКІЛІК.** Оқыту тиімді жүрсін десеңіз, қандай да болмасын түсіндіру, жаттығуларды көрсетумен ілесіп жүргізілсін. Оқыту кезінде суреттер, плакаттар және т.б. көрнекілік құралдары пайдалы.

**РЕТТІЛІК және БІРТІНДЕУШІЛІК**. Балаларды жүзуге үйрету кезінде оңай және жеңіл жаттығулар қиынырақ және күрделірек жаттығуларға ауысуы керек. Оқыту кезінде жаңа қозғалыстарды көптеп бермеуге болады. Оларға алдындағы жаттығуларды жақсы меңгергенде ғана кірісу керек. Алғашқыда балаларды оқыту жүргізілетін орынмен таныстыру керек, жүзу әдістерін көрсетіңіз және оларға түсінік беріңіз. Балалар суға үйреніп, қорқу мен үрейлерін жеңгеннен кейін, өздеріне сеніп, өздерін еркін сезінгенде жүзу сабақтарына үйретуді бастау керек. Бұл судағы ойын-сауық жұмыстары жүргізілген кезде жақсы жетістікке жетеді. Ойын мен жаттығулар жүзу жаттығуларына қызығушылықты арттырады, судың қасиеттерімен танысуға көмектеседі, жүзудің алғашқы сабағы болып саналады. Сонымен қатар суда қозғалыс ойындарымен ғана шектелмеу керек. Ойын жаттығулары мен жарыстарды да кең көлемде қолдана беруге болады.

**Іске асыру уақыты:**

Бұл бағдарлама 3 жылға деп есептелген. Мектепке дейінгі ұйымның қозғалыс белсенділігінің ұйымдастыру формасының негізі - дене шынықтыру сабақтары болып саналады, және қозғалыс белсенділігінің бірден бір формасы - жүзу сабақтары болып табылады.

**Сабақты жүргізу формасы.**

Сабақтың ең жақсы формасы - топтық сабақ. Бассейндегі сабақтар үшін, балаларды екі топқа 7-10 баладан (топтағы балалар саны су «айнасына» байланысты, бассейн ваннасының мөлшеріне қарай) бөледі. Оларды іріктеуде, балалардың шыныққандығы мен жүзу қозғалыстарын меңгергеніне назар аудару керек.

**Күтілетін нәтиже мен оларды тексеру әдістері**. Жүзу сабақтарына балалардың қалыптасқан сезімі. Жүзу бойынша дайындық және арнайы жаттығулар кезінде қалыптасқан дағдысы. Балалар ауруының азаюы, ағзаның нығаюы. Өз денсаулығына саналы түрде сақтықпен қарау. Жиі ауыратын балалардың денсаулығының жақсаруы.

Жас ерекшеліктері:

Мектепке дейінгі балалардың бұлшық ет жүйесі әлі қатты дамымаған. Бұдан басқа, балалар бұлшық еті ересектер бұлшық етіне қарағанда құрылысына, құрамы мен қызмет етуіне қарай ерекшеленеді. Бұлшық ет шоғыры нашар қалыптасқан. Ересектерге қарағанда балалар бұлшық еті ақырын жиырылады, ал жиырылулар аз уақыт мөлшерінде жүзеге асады. Балалар бұлшық еті икемдірек болғандықтан, жиырылулар кезінде олар кішірейе түседі, ал созылулар кезінде ұзара түседі. Бұлшық ет жүйесінің ерекшелігіне қарай, балалар неге тез шаршап, тез басылатынын түсінуге болады. Сондықтан балаларға бұлшық ет жаттығулары ұзақ және бір қалыпты болмауы керек. Жүзу бала ағзасына сай шынығу жүктемесі болып табылады, жүзу жаттығулары циклінде бұлшық ет топтары қысылу мен босатылу алмасып отырады. Баланың өмір сүруінде жүзу сабақтары пайдалы әсер етеді.

**Бағдарлама мазмұны:**

**Оқытудың бірінші жылы**

**Ортаңғы топ**

Ортаңғы топтағы балалар су бетінде (қалқу, жату, сырғу) тұруға үйренеді, сонымен қатар судың шығарып жіберу күші жайлы түсінік ала отыра, аз уақытқа болса да, ауаны ішке тартып суға сүңгу – судан шығып дем шығаруды бірнеше рет қайталап үйренуі керек.

Жүзудің бастауыш оқыту тапсырмалары негізін есепке ала, жүру, жүгіру мен секірудің барлық түрлерін қоса, осы кезеңде тек ойыншықтармен ойнауды ғана енгіземіз. Жүзуге мектепке дейінгі орта тобының балаларын үйрету кезінде, дұрыс дағдыны қалыптастырудың алғашқы кезеңіне үлкен назар аударамыз. Бұл алғашқыда қалыптасқан және бекітілген дағды толық жойылмайды және кейін қайта жаңғыруы мүмкін. Жүзудің дағдысы дұрыс емес (сырғу) түрде қалыптасса, қозғалыс үнемді орындалмай, оқытудық басқа үдерісі қиындай түседі. Балаларды қайта үйрету қиынға соғады. Оқу аяғында орта топтың балалары су түбінен ойыншықты алу, көзін ашып суға сүңгуді білу керек; суға демін ішіне тартып (5-6 рет) сүңгуі; кеудемен сырғуы (2-3 рет); «қалтқы» жаттығуын жасау, (2 рет); ересектердің көмегімен арқамен жату (2 рет). Осындай тәсілдерден кейін орта топта жүзу бойынша балабақша тәрбиесі мен оқыту бағдарламасының талаптары орындалады.

Әр оқу жылының басында балалармен жүзу бойынша арнайы дайындық жөнінде диагностика жүргізіледі. Диагностика нәтижесі кесте түрінде (1,2 қосымша) көрсетіледі.

**Оқытудың екінші жылы**

**Ересектер тобы**

Ересектер тобының балаларында орта топта сабақтарында қабылданған жүзу дағдысы бекітіледі. Судағы жаттығулар мен ойындар ересектердің көмегінсіз орындалады. Жаттықтырушы тек күрделі координациялық қозғалыстарды үйренгенде ғана балалармен бассейнде болады. Баларды ұйымшылдық пен тәртіптілікке тәрбиелеуді назарға алу керек. Ересектер тобында демін ішіне алып жылжу, жүзудің спорттық және оңайлатылған түрлерімен танысу, жүзу бойынша стандартты орындауды (ыңғайлы тәсілмен бақылау бөлігін жүзіп өту) үйрету жалғастырылады. Әр түрлі тәсілмен жүзу кезінде қол жұмысына аса назар аударылады, қол жұмысын дем алумен бірктіру. Әр сабақта барлық жүзу қозғалыстары қарастырылады. Диагностика нәтижесі кесте түрінде (3,4 қосымша) көрсетіледі.

**Оқытудың үшінші жылы**

**Дайындық тобы**

Дайындық жасының балалар тобында жүзудің анықталған әдістерін үйрену мен дағды меңгеріледі, олардың орындалу техникасы үйретіледі. Балалар кеудемен, арқаға жатып жүргізілетін жүзу техникасын, сонымен қатар брасс пен дельфин жүзуімен танысқаны жөн. Егер бала ересектер тобынан дайындық тобына ауысып оқуды жалғастырса, жүргізілу тәртібі сол қалпында қалады. Ойындар мен жаттығуларды орындағанда дербестік, ұстамдылық, жинақылық, қабылданған дағдыны шығармашылықпен пайдалана білу тәрбиеленеді. Жоғарғы мектепке дейінгі балалар оқытуының үдерісі тығыздалып, дайындық жаттығулар дағдысын қалыптастыру қарқындырақ бола түседі. Жақсы орындалу сапасына бағытталған жаттығуларда ойын–эстафеталарын пайдалану мен жарыс элементін енгізу баланың сезіміне жақсы әсерін қалдырады. Дайындық тобында балабақшада жүзуге үйрету сабақтары аяқталады. Бірақ бұл балалардың жүзу техникасын толық меңгерді деген сөз емес, олардың қозғалыстары әлі нақты және бірыңғай емес. Диагностика нәтижесі кесте түрінде (5,6-қосымша) көрсетіледі.

Бағдарламаның табысты жүзеге асуының негізгі көрсеткіші баланың суға дұрыс көзқарасы, (баланы бақылау), суды дұрыс қабылдау және де қалыптасқан қозғалыс дағдысы ( диагностикалық тапсырмалар) болып табылады.

**Сабақтың өткізілу ерекшелігі.**

Балаларды жүзуге оқыту бойынша жаттығулар циклін бастай отыра, нұсқаушы балалардың игеруі үшін қандай да болмасын жаттығуды қалай орындалуы керек деп ойлауы тиіс. Жоғарыда айтылғандай, жүзуге үйрету дайындық жаттығуларын игеруден басталады. Қорытынды шығару формасы (нысаны).

Жыл соңында диагностика түрінде жүргізілген стендті рәсімдеу, қабылданған дағдылардың суретті-көрмесі, ашық сабақтар.

**Күнтізбелік -тақырыптық жоспарлау**

**Орта топтар**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **р/т**  **№** | **Тақырып** | **Барлық сабақтар** |
| 1 | Танысу, кіріспе әңгімелесу | 1 |
| 2 | Судың қасиеттерімен танысу | 3 |
| 3 | Демалуды үйрету жаттығулары | 4 |
| 4 | Сүңгу мен қалқу ға үйрету жаттығулары | 4 |
| 5 | Сырғуға үйрету жаттығулары | 5 |
| 6 | Аяқ қозғалысын үйрену. | 4 |
| 7 | Аяқ қозғалысын келтіру | 3 |
| 8 | Арқада жату мен қалқу. | 4 |
| 9 | Қалыптасқан дағдыны бекіту | 3 |
|  | Қорытынды: | 32 |

**Күнтізбелік -тақырыптық жоспарлау**

**Ересек топтар**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **р/т**  **№** | **Тақырып** | **Барлық сабақтар** |
| 1 | Танысу, кіріспе әңгімелесу | 2 |
| 2 | Судың қасиеттерімен танысу | 6 |
| 3 | Демалуды үйрету жаттығулары | 4 |
| 4 | Аяқ қозғалысын үйрену. | 4 |
| 5 | Сүңгу мен қалқу ға үйрету жаттығулары | 8 |
| 6 | Аяқ қозғалысын келтіру,суда көзді ашу | 4 |
| 7 | Басты дұрыс бұру қозғалысын келтіру | 4 |
| 8 | «Қалтқы» элементін үйрену | 2 |
| 9 | Арқада жату мен қалқу. | 4 |
| 10 | Тақтаймен, тақтайсыз, кеуде мен арқамен аяқты қимылдата суда жылжу жаттығулары | 10 |
| 11 | Қол қозғалысын келтіру | 4 |
| 12 | Жалпы координацияны игеру жаттығулары | 8 |
| 13 | Тақтаймен және тақтайсыз кеудемен және арқамен жүзу | 2 |
| 14 | Ойындар мен эстафеталар | 2 |
|  | Қорытынды: | 36 |

**Күнтізбелік -тақырыптық жоспарлау**

**Мектепке даярлық тобы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ саны | Оқу іс – әрекетінің мақсаты | Әдіс - тәсілдер | Балалардың үйренетін іс -әрекеттері |
| **Қыркүйек** | | | |
| 1. | 1.Су ішінде түрлі қимылдарды меңгеру | Түсіндіру, көрсету. | Су ішінде еркін түрлі қимылдарды жасап жүру. |
| 1. | 2.Дене тірек қимылын қалыптастыру. |  | Жаттығуды түрлі ырғақта орындау. |
| 1. | 3.Аяқ бұлшық еттерін дамыту. |  | Жүру түрлері. |
| 1. | 4.Қол бұлшық еттерін дамыту  (қолды әр түрлі бағытта айналдыру) | Көрсету.  Практикалық жұмыс түрі. | Жаттығуды күрделендіре орындау. Тыныс алуды қол қимылымен үйлестіру. |
| **Қазан** | | | |
| 1. | 5.Кеудемен, аркамен жүзу, қолды шығармай. | Түсіндіру, көрсету. | Аяқ қимылына назар аудару (суды шапылдатпау) |
| 1. | 6.Кеудемен жатып аяқтын көмегімен жүзу, суда дем шығара. |  | Жаттығуды түрлі ырғақпен орындау, баспен суға кіру. |
| 1. | 7.Кроль жүзу түрінде кеудеде, арқада сырғып аяқ қимылын жасау, тұтқаға сүйеніп. | Практикалық жолмен. | Демді дұрыс алу, аяқты созып ұстап жанбастан сермеу, денені көлбеу бағытта ұстау. |
| 1. | 8.Кеудемен сырғу, аяқ қимылымен арқамен сырғу. | Қорытындылау. | Терең тыныс алып демді ұстай білу. |
| **Қараша** | | | |
| 1. | 9. Кеудеде жеңіл кроль әдісімен жүзуді дамыту. | Түсіндіру, көрсету. | Тірек үшін допты, тақтайшаны қолдану. |
| 1. | 10. Аяқ –қол жұмысын үйлесімді орындау арқамен жеңіл сырғуда. |  | Дем алуды сәйкестіру аяқ- қолмен жұмыс істеуде. |
| 1. | 11. Кроль әдісімен арқамен, кеудемен жүзу тәсілін дамыту. |  | Аяқ тік тастау, тыныс алуды сәйкестіру. |
| 1. | 12. Буын қимылын дамыту. |  | Қолды сермеу, аяқты жанбастан көтере сермеу, тізені бүкпеу. |
| **Желтоқсан** | | | |
| 1. | 13.Кеудеде жатып жеңіл крольмен сырғу тәсілін дамыту, суға дем шығара. | Түсіндіру, көрсету. | Суға дем шығаруды орындау, шеңбер, тақтайшаны қолдана. |
| 1. | 14. Арқада жатып кроль әдісін меңгеру. |  | Дем алуды қадағалау, табанды бос ұстау. |
| 1. | 15. Кроль тәсілімен кеудеде, арқада сырғуды аяқтын жұмысымен іске асыру. | Қайталау. | Қолды алға созып аяқты көзғау. |
| 1. | 16. Иілгіш қабілеттерін дамыту. |  | Қолды жоғары көтере созылу, тізбектеле қозғалу. |
| **Қантар** | | | |
| 1. | 17. Жеңіл крольмен кеудеде жүзіп аяқ –қол жұмысын тыныс алумен үйлесімді орындау. | Практикалық жолмен. | Тыныс алуды қол –аяқ қимылымен үйлесімді орындау. |
| 1. | 18. Арқамен кроль жүзу тәсілін меңгеру. |  | Сырғуды дем шығарумен үйлестіру. |
| 1. | 19. Дене бұлшық еттерін дамыту. |  | Аяқты жоғары төмен қозғалту. |
| 1. | 20.Кроль тәсілімен арқамен, кеудемен жүзуде қол жұмысын дамыту. | Түсіндіру, көрсету. | Қол –аяқ қимылын дем алумен сәйкестіру. |
| **Ақпан** | | | |
| 1. | 21.Кроль әдісімен арқада, кеудеде жатып аяқтын көмегімен жүзу тәсілін меңгеру. |  | Сырғуды баяу суда дем шығарумен үйлестіру. |
| 1. | 22. Иық буын қозғалысын дамыту. |  | Жаттығуды тұтқаның жанында орындау, алға енкею. |
| 1. | 23.Батылдыққа, тез шешім қабылдауға үйрету, тәрбиелеу. |  | Өзін еркін ұстау,су ішінде түрлі жаттығуларды орындау. |
| 1. | 24. Заттың көмегімен жүзуде қол аяқ жұмысын үйлесімді орындауды дамыту. | Түсіндіру, көрсету. | Қимылды тақтай мен шеңбермен орындау. |
| **Наурыз** | | | |
| 1. | 25. Крольмен арқамен жатып жүзу әдісін қолдын көмегімен меңгеру. |  | Қол- аяқ қимылын дем алумен үйлестіру. |
| 1. | 26. Жеңіл кроль әдісімен арқада, кеудеде жатып жүзу тәсілін дамыту. |  | Арқаны тік ұстау. Қол қимылын тыныс алумен үйлестіру. |
| 1. | 27. Координациялық қабілеттерін дамыту. |  | Тірек қимылымен тыныс алуды үйлестіру. |
| 1. | 28. Қол –аяқ қимылының жұмысын кеудемен сырғуда үйлесімді қолдану. |  | Бір қалыпты тыныс алу. |
| **Сәуір** | | | |
| 1. | 29. Жеңіл қрольмен кеудемен ,арқамен жүзу әдісін жүзеге асыру. |  | Крольмен жүзуде суға дем шығару, қолды судан шығара білуді игеру. |
| 1. | 30.Затқа сүйенбей кроль әдісін аяқтын көмегімен атқару. |  | Аяқтын, қолдың жұмысын және тыныс алуды үйлестіру. |
| 1. | 31. Бұлшық ет күштерін дамыту. |  | Жаттығуды күрделендіре орындау. |
| 1. | 32. Арқамен, кеудемен кроль тәсілімен жүзуді қолдың көмегінсіз орындау. |  | Аяқтын көмегімен сырғу. |
| **Мамыр** | | | |
| 1. | 33. Арқамен, кеудемен жүзуді дамыту және бекіту, арақашықтыққа жүзу. | Практикалық қорытынды жұмыстар. | Толық қимыл қозғалыспен жүзуді білу. |
| 1. | 34. Су ішіндегі қимылды ойындар. |  | Ойын ережесін және ойнау тәсілін білу. |
| 1. | 35. Координацияны дамыту. |  | Секіру түрлерін орындау. |
| 1. | 36. Көңілді старт. |  | Су астындағы ұсақ ойыншықтарды сүнгіп жинау. |

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу (1)

Тақырыбы: Су ішіндегі түрлі қимылдарды меңгеру.

Мақсаты: 1. Су ішінде түрлі қарқынмен жүру түрлері.

2. Көзді ашып баспен бата суға кіру.

3. Қолды түрлі тәсілмен қозғалта арқамен , кеудемен сырғу.

Көрнекі құралдар: ысқырық, батпайтын ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері. | Нұсқаушының іс-әрекеті. | Балалардың іс-әрекеті. |
| Мотивациялық-қозғаушылық. | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз пішіндері»  Жүру  Жүгіру. | Шеңбер бойымен жүру. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Негізгі бөлім: Судың ішінде Шеңбер бойымен түрлі тәсілмен жүру.  «Шаян»  «Пингвин»  «Тырна»  «Алып аяқтар»  Ойын: «Теңіз толқиды»  Суға үйренетін жаттығуларды меңгеру  «Поплавок»  «Жұлдызша»  «Медуза»  Су бетінде тыныс алып дем шығара үрлеу.  Кеудемен тұтқадан ұстап жату(3айналымнан-5рет). | Арқаны тік ұстап, дем алу, дем шығару.  Су ішінде демді ұстау, қол-аяқты созып «жұлдызша» болу.  Қолды созып басты суға батыру, тыныс ала отырып. |
| Рефлексивтік-түзетушілік. | Дәстүрлі емес құралдармен ойын:  «Балықты ұста» ,  «Нысанаға қөзде»  Тыныс алу жаттығулары. | Баспен суға кіру. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: су ішіндегі жаттығуларды

Нені игереді: релаксациялық жаттығуларды

Нені меңгереді: су ішіндегі ойындарды

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу (2)

Тақырыбы: Дене тірек қимылын қалыптастыру.

Мақсаты: 1. Суға үйренетін жаттығуларды меңгеру.

2. Тыныс алу жаттығулары.

3. Түрлі дене қыздыру жаттығуларын үйрету.

Көрнекі құралдар: ысқырық, батпайтын ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері. | Нұсқаушының іс-әрекеті. | Балалардың іс-әрекеті. |
| Мотивациялық-қозғаушылық. | Жүру.  Жүгіру.  Ж.Д.Ж.  (қайталау №1) | Шеңбер бойымен жүру. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Негізгі бөлім: Судың ішінде Шеңбер бойымен түрлі тәсілмен жұптасып жүру.  «Қаздар»  «Тырна»  «Алып аяқтар»  Ойын: «Медуза»  Әуіт тұтқасынан ұстап аяқпен жұмыс істеу.  Крольмен аяқ жұмысы тұтқаға сүйеніп.  Арқамен жатып суға дем шығару(5рет)  Қабырғадан итеріле кеудемен сырғу. | Арқаны тік ұстап, дем алу, дем шығару.  Арқаны тік ұстап тұтқаға сүйену.  Аяқты бүкпей сермеу.  Отырып басты суға батыру.  Қолды алға созып «жебе бойымен» жүзу, тыныс алуды бақылау. |
| Рефлексивтік-түзетушілік. | Еркін жүзу  «Қайық» , «Батқан доптар»  Тыныс алу жаттығуы «ха-ха» | Баспен суға кіру. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: босансу жаттығуларын

Нені игереді: су ішіндегі түрлі жүру жаттығуларын

Нені меңгереді: аяқ қимылымен орындалатын жаттығуларды

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу (3)

Тақырыбы: Аяқ бұлшық еттерін дамыту.

Мақсаты: 1. Босансу жаттығуларын орындау.

2. Су ішіндегі түрлі жүру жаттығуларын меңгеру.

3. Аяқ қимылымен орындалатын жаттығуларды үйрену.

Көрнекі құралдар: ысқырық, батпайтын ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері. | Нұсқаушының іс-әрекеті. | Балалардың іс-әрекеті. |
| Мотивациялық-қозғаушылық. | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз пішіндері» | Шеңбер бойымен жүру. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Негізгі бөлім: Судың ішінде Шеңбер бойымен түрлі бағытта айналдырып жүру.  «Шаян»  «Тырна»  «Алып аяқтар»  «Пингвин»  «Аквабилдинг» жаттығуы  Ойын: «Абайла қолтырауын»  Кеудеде жатып, көзді ашып су астына бата денені бір қалыпты ұстау  Ойын: «Шортан»  Ойын жаттығу: «Ит балық»  Су ішінде дем шығару  Ойын: «Шаяндар» | Арқаны тік ұстап, ара қашықтықты сақтап дем алу, дем шығару.  Су астында дем шығару  Дем алуды, дем шығаруды қалыпта ұстау  Баспен суға кіру күш бұлшық еттерін дамыту. |
| Рефлексивтік-түзетушілік. | Еркін жүзу  Тыныс алу жаттығуы  «Баяу демалу» |  |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: дене қыздыру жаттығуларын.

Нені игереді: су ішіндегі түрлі жүру жаттығуларын, ойындарды.

Нені меңгереді: қол қимылымен орындалатын жаттығуларды.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу (4)

Тақырыбы: Қол бұлшық еттерін дамыту( қолды әр түрлі бағытта айналдыру).

Мақсаты: 1. Босаңсу жаттығуларын орындау.

2. Су ішіндегі түрлі жүру жаттығуларын меңгеру.

3. Қолға арналған жаттығуларды үйрету.

Көрнекі құралдар: ысқырық, батпайтын ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері. | Нұсқаушының іс-әрекеті. | Балалардың іс-әрекеті. |
| Мотивациялық-қозғаушылық. | Аяқтын сыртымен, ішімен жүру; аяқты алға, артқа тастап жеңіл жүгіру.  Ж.Д.Ж. №2  Б.қ. аяқ алшақ, қолды артқа-алға айналдыру.  Б.қ. «Жебе» қол жоғарыда, алақанды алақан үстіне қойып аяқ ұшына тұра тартылу.  «Секіру» б.қ. атақты алға-артқа соза ауыстыра секіру.  «Дем алуды реттеу». | Шеңбер бойымен жүру. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Негізгі бөлім: Судың ішінде Шеңбер бойымен жүрелеп бұрыла жүру.  «Арқамен»,«Қырындап» «Жүрелеп»,«Тізені көтеріп» .  Басты суға батыра су ішінде бірнеше рет демді шығару.  «Фонтан».  Кроль жүзу түрінде аяқ жұмысын үйрету(тұтқадан ұстап, арқа-ішпен жатып)  Ойын: (жүзу тақтайшасымен)  «Бақалар»  Шеңбер бойымен қолды айналдыра жүзу әдісімен жүру.  Су ішінде дем шығару  Ойын: «Шаяндар» | Арқаны тік ұстап, қолды тізе үстіне қою.  Дем алуын қадағалау.  Су астында дем шығару аяқ қимылын қадағалау(судың шапылдамауынан қадағалау).  Аяқпен «Брасс» әдісімен жұмыс істеуді орындау.  Еркін тысыстау |
| Рефлексивтік-түзетушілік. | Еркін жүзу  Динамикалық жаттығу  «Медуза» | Тыныс алу жатығуларын орындау. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: дене қыздыру жаттығуларын.

Нені игереді: су ішіндегі шеңбер бойымен жүру жаттығуларын.

Нені меңгереді: кроль жүзу түрінде аяқ жаттығуларын.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу (5)

Тақырыбы: Кеудемен, арқамен жатып жүзу(қолды шығармай).

Мақсаты: 1. Қыздыру жаттығулары.

2. Су ішіндегі шеңбер бойымен жүру жаттығулары.

3. Кроль жүзу түрінде аяқ жұмысын қалыптастыру.

Көрнекі құралдар: ысқырық, батпайтын ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері. | Нұсқаушының іс-әрекеті. | Балалардың іс-әрекеті. |
| Мотивациялық-қозғаушылық. | Аяқтын сыртымен, ішімен жүру;  Аяқты алға, артқа тастап жеңіл жүгіру.  Ж.Д.Ж.№2  Б.қ. аяқ алшақ, қолды алға, артқа айналдыру.  Б.қ. «Жебе» қол жоғарыда, алақанды алақан үстіне қойып, аяқ ұшына тұра тартылу.  «Секіру» б.қ. атақты алға – артқа соза ауыстыра секіру.  Дем алуды реттеу. | Шеңбер бойымен жүру. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Негізгі бөлім: Судың ішінде шеңбер бойымен жүрелеп бұрыла жүру, арқамен, қырындап, жүрелеп, тізені көтеріп.  Басты суға батыра су ішінде бірнеше ретдемді шығару.  «Фонтан»  Кроль жүзу түрінде аяқ жұмысын үйрету( тұтқадан ұстап, арқа ішпен жатып).  Ойын: «Бақалар» (жүзу тақтайшасымен).  Шеңбер бойымен қолды айналдыра жүзу әдісімен жүру.  Су ішінде дем шығару.  Ойын: «Шаяндар» | Арқаны тік ұстап, қолды тізе үстіне қою.  Дем алуын қадағалау.  Су астында дем шығару, аяқ қимылын қадағалау(судын шалпылдамауын қадағалау).  Аяқпен «Брасс» әдісімен жұмыс істеуді орындау.  Еркін тыныс алу. |
| Рефлексивтік-түзетушілік. | Еркін жүзу.  Жаттығу «Медуза». | Тыныс алу жатығуларын орындау. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: дене қыздыру жаттығуларын

Нені игереді: су ішіндегі шеңбер бойымен жүру жаттығуларын

Нені меңгереді: қроль жүзу түрінде аяқ жаттығуларын

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу (6)

Тақырыбы: Кеудемен жатып аяқтын көмегімен жүзу.

Мақсаты: 1. Релаксация жаттығулары.

2. Су ішінде қолдын кқмегімен жүрі жаттығулары.

3. Кеудемен жүзуді игеруге арналған ойын жаттығілар.

Көрнекі құралдар: ысқырық, батпайтын ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері. | Нұсқаушының іс-әрекеті. | Балалардың іс-әрекеті. |
| Мотивациялық-қозғаушылық. | Релаксациялық жаттығулар  «Теңіз көңіл күйі». | Шеңбер бойымен жүру. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Негізгі бөлім: Судың ішінде Шеңбер бойымен қолды ауыстыра орныдалатын жаттығу.  «Шаян», «Пингвин», «Тырна», «Алып аяқтар»  Комплекс «Бригитта».  Ойын: «Қоңыз-өрмекші».  «Теңіз аттары» жаттығу.  «Жебе» ішпен, арқамен жатып  «Шаян» | Арқаны тік ұстап, ара қашықтық сақтау дем алуын қадағалау.  Жаттығуды түрлі қарқынмен орындау суға ббаспен кіру.  Суда арқаны тік ұстау.  Алақанды беттестіре ұстау.  Жұптасып қозғалу. |
| Рефлексивтік-түзетушілік. | Еркін жүзу  Ойын: «Батқан доптар» | Тыныс алу жатығуларын орындау  «Ауа шарлары» |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: релаксация жаттығуларын.

Нені игереді: су ішінде қолдын көмегімен жүру жаттығуларын.

Нені меңгереді: кеудемен жүзуді игеруге арналған ойын жаттығуларын.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу (7)

Тақырыбы: Кроль жүзу түрінде кеудеде, арқада сырғып аяқ қимылын жасау.

Мақсаты: 1. Қыздыру жаттығулары.

2. Су ішінде түрлі жүру жаттығулары.

3. Кроль әдісімен кеудемен жүзуде аяқ жұмысы.

Көрнекі құралдар: ысқырық, батпайтын ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері. | Нұсқаушының іс-әрекеті. | Балалардың іс-әрекеті. |
| Мотивациялық-қозғаушылық. | Қыздыру жаттығулары  (№6қайталау) | Шеңбер бойымен жүру. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Негізгі бөлім: Судың ішінде  Жүру: қырындап, арқамен алға  «Тырна» түрлі қолға арналған жаттығулар: су бетінде қолды алға-артқа айналдыру.  Кроль әдісімен кеудеде жатып аяқ жұмысын игеру(тұтқадан ұстап басты бұра демалу).  Жеңіл крольмен демді қалыпты ұстай жүзу.  Арқамен кроль тәсілімен жүзу аяқтың көмегімен тұтқадан ұстап.  Ойын: «Қандай шаян шапшаң қозғалады ?» | Қолды жанбастан алға серпу, аяқ түзу, демалуды қадағалау.  Координациялық қозғалысты сақтау.  Қолды жанбастан алға серпу, аяқ түзу, демалуды қадағалау, денені көлбеу бағытта ұстау. |
| Рефлексивтік-түзетушілік. | «Поплавок» , «Медуза» | Демді ұстай отырып орындау. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: қыздыру жаттығуларын.

Нені игереді: су ішінде түрлі түрлі жүзі жаттығуларын.

Нені меңгереді: кроль әдісімен кеудемен жүзуде аяқ жұмысын.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу (8)

Тақырыбы: Кеудемен сырғу, аяқ қимылымен арқамен сырғу.

Мақсаты: 1. Релаксациялық жаттығу.

2. Су ішінде жүру жаттығулары.

3. Аяқ кимылымен сырғып жүзу жаттығуларын меңгеру.

Көрнекі құралдар: ысқырық, батпайтын ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері. | Нұсқаушының іс-әрекеті. | Балалардың іс-әрекеті. |
| Мотивациялық-қозғаушылық. | «Теңіз көңіл-кұйі» жаттығуы. | Шеңбер бойымен жүру. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Негізгі бөлім: Судың ішінде  Жүру, шеңбер бойымен жұптасып.  «Қаз», «Тырна», «Алып аяқтар»  Комплекс «Бригитта»(3-5мин)  Су астында көзді аша жүзу.  Кеудемен, арқамен жатып (3айналымнан-5рет).  Қолдың көмегімен түрлі тәсілмен сырғып жүзу(4-5рет). | Тізені бүге адымдап жүру, арақашықтық(1мин).  Жаттығудың ауырлық салмағын арттыра отырып орындау суға басты батыра сүнгу.  Тұтқаға сүйеніп аяқты созып жоғары-төмен козғау.  Терең тыныс алып демді ұстау. |
| Рефлексивтік-түзетушілік. | Еркін жүзу  Ойын: «Кім шапшаң ?»  Тыныс алу жаттығуы.  «Кеме мен жел». | Денені босансыту, дем алу |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: денені сергіту жаттығуларын.

Нені игереді: су ішінде жүру жаттығуларын.

Нені меңгереді: аяқ қимылымен сырғып жүзу жаттығуларын.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу (9)

Тақырыбы: Кеудеде жатып жеңіл кроль жүзуді дамыту.

Мақсаты: 1. Қыздыру жаттығулары.

2. Шеңбер бойымен жүру жаттығулары.

3. Жеңіл кроль тәсілімен жүзуді үірену.

Көрнекі құралдар: ысқырық, батпайтын ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері. | Нұсқаушының іс-әрекеті. | Балалардың іс-әрекеті. |
| Мотивациялық-қозғаушылық. | Қыздыру жаттығуы. | Шеңбер бойымен жүру. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Комплекс №3.  Өкшеден аяқ ұшына көтеріле жүру.  Жанбасты көтере жеңіл жүгіру.  Тыныс алуды реттеу.  Қолды соза брасс тәсілімен жүру  Б.қ.- қолды жанынан жоғары көтеру(5-6рет).  Б.қ.- аяқ алшақ, қол белде  1- алға еңкею; 2- оңға; 3- шалқаю; 4- солға.  «Поплавок» секіру; аяқты қосып-жазып(12рет).  Негізгі бөлім: Судың ушунде Жүру, шеңбер бойымен «Алып аяқтар», арқамен алға қарай, қолмен жұмыс істей отырып(1мин).  Су ішінде бірнеше рет дем шығару(8-10рет)  Ойын; «Дельфиннің сырғуы».  Көлбеу бағытта кеудемен сырғу(3айналым-5рет)  Тұтқадан ұстап кроль тәсілімен аяқпен жұмыс істеу(3айналым-5рет) | Арқаны тік ұстап тыныс дем алуды қадағалау.  Тұтқадан ұстап орындайды белді бүге сырғу.  «Жебе» жаттығуы.  Тақтайша, доптың көмегімен орындау. |
| Рефлексивтік-түзетушілік. | Еркін жүзу  Ойын: «Нысанаға дәл тигіз».  Тыныс алу жаттығуы. | Денені босансыту, дем алу.  «Сыбызғы» |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: қыздыру жаттығуларын.

Нені игереді: шеңбер бойымен жүру жаттығуларын.

Нені меңгереді: жеңіл кроль тәсілімен жүзуді.

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Жүзу( 10)

Тақырыбы: Аяқ – қол жұмысын үйлесімді орындау, арқамен жеңіл сырғу.

Мақсаты:1. Шеңбер бойымен түрлі тәсілмен жүру.

2. Түрлі ойындар арқылы жаттығуларды меңгеру.

3. Кеудемен ,арқамен, қырыннан аяқтын көмегімен крольмен сырғу.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Дене қыздыруға арналған комплекстік жаттығулар. |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында:  Аяқ ұшымен, өкшемен, қолды түрлі тәсілмен ұстап жүру (1мин)  Адымдап жеңіл жүгіру.  Дем алуға арналған жаттығу.(3-4 рет)  Б.қ. Аяқ алшақ, қол дене бойымен. 1-4- басты оңға, солға айналдыру (5-8рет)  Б.қ. қолды иыққа қою. 2- жоғары көтеру. 3- иыққа қою. Б.қ. (4 рет)  Б.қ. кеудемен жатып аяқты тік ұстап кроль тәсілімен жұмыс істеу.(3рет)  Секіру.(10рет- оң, сол аяқпен)  Тыныс ала жеңіл жүру.  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Шеңбер бойымен түрлі тәсілмен жүру.  «Шаян», «Алып аяқтар» , «Тырна».  Түрлі ойындар арқылы жаттығуларды меңгеру. «Көңілді үйректер» комплексі.  Ойын : «Дельфин»  Кеудемен ,арқамен, қырыннан аяқтын көмегімен крольмен сырғу.(3х3рет)  Ойын: «Пингвин» | Арқаны тік ұстап үйлесімді дем алып, дем шығару.  Демалуды үйлестіру, аяқ жұмысын бақылау. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу. «Көңілді медуза» жаттығуы.  Тыныс алу жаттығулары. | Суда дем шығару, денені көлбеу ұстау. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: су ішінде жүру жаттығуларын.

Нені игереді: түрлі ойындарды.

Нені менгереді: аяқтын көмегімен крольмен сырғуды.

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Жүзу( 11)

Тақырыбы: Кроль әдісімен арқамен, кеудемен жүзу тәсілін дамыту.

Мақсаты:1. Тұтқадан ұстап крольмен кеудеде, арқада жатып аяқ жұмысын игеру.

2. Суда бір неше рет дем шығара білуге жаттығу.

3. Крольмен арқада, кеудеде аяқтын көмегімен жүзуді меңгеру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Дене қыздыруға арналған комплекстік жаттығулар. |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында:  Аяқ ұшымен, өкшемен, қолды түрлі тәсілмен ұстап жүру (1мин)  Адымдап жеңіл жүгіру.  Дем алуға арналған жаттығу.(3-4 рет)  Б.қ. Аяқ алшақ, қол дене бойымен. 1-4- басты оңға, солға айналдыру (5-8рет)  Б.қ. қолды иыққа қою. 2- жоғары көтеру. 3- иыққа қою. Б.қ. (4 рет)  Б.қ. кеудемен жатып аяқты тік ұстап кроль тәсілімен жұмыс істеу.(3рет)  Секіру.(10рет- оң, сол аяқпен)  Тыныс ала жеңіл жүру.  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Шеңбер бойымен түрлі тәсілмен жүру.  «Тырна».алға қарай енкейіп қолымен жұмыс істеу.  Ойын: «Қоңыз- өрмекшілер»  Тұтқадан ұстап крольмен кеудеде, арқада жатып аяқ жұмысы.  Суда бір неше рет дем шығару.  Крольмен арқада, кеудеде аяқтын көмегімен жүзу.  Ойын: «Алтын балық» | Суға баспен бата кіру.  Аяқты созып ұстау, дем алу дем шығару.  Аяқты жанбастан қозғау. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу. «Жұлдызша» жаттығуы.  Тыныс алу жаттығулары. | Суда дем шығару, денені көлбеу ұстау. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: тұтқадан ұстап крольмен кеудеде, арқада жатып аяқ жұмысын

Нені игереді: суда бір неше рет дем шығаруды

Нені менгереді: крольмен арқада, кеудеде аяқтын көмегімен жүзуді

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Жүзу( 12)

Тақырыбы: Буын қимылын дамыту.

Мақсаты:1. Су ішіндегі жүру түрлерін меңгеру.

2. Аяқтын көмегімен крольмен сырғу.

3. Ойын жаттығуларды меңгеру.

Көрнекі құралдар**:** дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Дене қыздыруға арналған комплекстік жаттығулар. |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында:  Аяқ ұшымен, өкшемен, қолды түрлі тәсілмен ұстап жүру (1мин)  Адымдап жеңіл жүгіру.  Дем алуға арналған жаттығу.(3-4 рет)  Б.қ. Аяқ алшақ, қол дене бойымен. 1-4- басты оңға, солға айналдыру (5-8рет)  Б.қ. қолды иыққа қою. 2- жоғары көтеру. 3- иыққа қою. Б.қ. (4 рет)  Б.қ. кеудемен жатып аяқты тік ұстап кроль тәсілімен жұмыс істеу.(3рет)  Секіру.(10рет- оң, сол аяқпен)  Тыныс ала жеңіл жүру.  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Шеңбер бойымен түрлі тәсілмен жүру.  «Тырна».алға қарай енкейіп қолымен жұмыс істеу.  Су ішіндегі жүру түрлерін меңгеру.  Аяқтын көмегімен крольмен сырғу.  Ойын жаттығулар:  Комплекс «Көңілді үйректер»  Ойын**:** «Дельфин» | Арқаны тік ұстап, қолдын көмегімен жүру. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу. «Жұлдызша» жаттығуы.  Тыныс алу жаттығулары. | Суда дем шығару, денені көлбеу ұстау. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: су ішіндегі жүру түрлерін

Нені игереді: аяқ көмегімен крольмен сырғуды

Нені меңгереді: ойын жаттығуларын

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Жүзу( 13)

Тақырыбы: Кеудеде жатып жеңіл крольмен сырғу тәсәлән дамыту, суға дем шығару.

Мақсаты:1. Шалқасынан жатып аяқты қозғалту жаттығуларын бекіту

2. Тыныс алмауға жаттығу

3. Суда өзін сенімді ұстау

Көрнекі құралдар: Ысқырық, батпайтын ойыншықтар

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Қыздыру жаттығулары |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Қолды түрлі бағытта ұстап аяқ ұшымен, өкшемен жүру  Адымдап жеңіл жүгіру  Б.қ.-қол дене бойымен, басты оңға-солға айналдыру(4р)  Б.қ.-қолды иыққа қою,жоғары көтеру; б.қ. келу  «жебе»-кеудемен жатып, аяқты созып кроль тәсілімен жұмыс істеу  Негізгі бөлім: су ішінде  Шеңбер бойымен қолды айналдыра жүру(кроль әдісімен, кеудеде)  Ойын: «Теңіз мүсіндері»  Су ішінде бір неше рет дем шығару  Аяқтын көмегімен кеудеде, арқада крольмен жүзу  Ойын: «Бақалар» | бір қалыпты тыныс алу  Арқаны тік ұстап  Демді бір қалыпты ұстап орындау  Баспен суға кіре дем шығару  Шеңбер тақтайшаны қолдана отырып демді суда шығару  Брасс тәсілімен аяқпен жұмыс істеу |
| Рефлексивтік-түзетушілік | Суда еркін жүзу  «Жұлдызша» жаттығуы | Кеудемен жатып қолды созып, аяқ алшақ енкейіп жату |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: дене қыздыру жаттығуларын

Нені игереді: су ішінде қол-аяқ қимылдарына арналған жаттығуларды

Нені менгереді: кеудемен, арқамен жеңіл кроль әдісін

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Жүзу( 14)

Тақырыбы: Арқада жатып кроль әдісін меңгеру.

Мақсаты:1. Жақтауда тұрып етбетімен жатып қол аяқ қозғалысын қалыптастыру

2. Еркін жүзуде үйренген дағдыларды қолдану

3. Барлық әдіспен жүзу

Көрнекі құралдар: Ысқырық, батпайтын ойыншықтар

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксация жаттығулары  «Теңіз көңіл күйі» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Шеңбер бойымен су ішінде жүру:  -жұптасып  -адымдап  -жүгіріп  - «қаз жүріс»  -«тырна»  Ойын: «Толқиды толқын»  Су астында бір неше рет дем шығару(8-10р)  Кеудеде, арқада крольмен аяқтын көмегімен жүзе сырғу(4шең) | ара қашықтық сақтау жүруде жұпты ауыстыра, аяқты бүге адымдап  қолды алға, артқа қозғау  тізені бүге басты суға батыра жаттығуды орындау  тыныс алуды қадағалау,аяқ басын бос ұстау |
| Рефлексивтік-түзетушілік | Суда затты қолдана еркін жүзу  Кеудемен еркін жатып  «Жұлдызша», «Поплавок»  жаттығуларын орындау(3рет) | Тізені құшақтай бүгіле иекті кеудеге тигізе орындау |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: релаксациялық жаттығуларын

Нені игереді: су ішінде түрлі тәсілмен жүру жаттығуларын

Нені менгереді: кеудеде кроль тәсілімен сырғуды

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Жүзу( 15)

Тақырыбы: Кроль тәсілімен кеудеде, арқада сырғуды аяқтын жұмысымен іске асыру.

Мақсаты:1. Тізбектеле шалқасынан жату

2. Суда ұсталып тұру

3. Толық үйлесімділікпен жүзу

Көрнекі құралдар: Ысқырық, батпайтын ойыншықтар

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Қыздыру жаттығулары |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Аяқ ұшымен, өкшемен жүру, жеңіл жүгіру  Б.қ.-қол дене бойымен, басты оңға-солға айналдыру(4р)  Б.қ.-қолды иыққа қою,жоғары көтеру; б.қ. келу  «жебе»-кеудемен жатып, аяқты созып кроль тәсілімен жұмыс істеу  Демалу жаттығулары  Негізгі бөлім: су ішінде  Шеңбер бойымен, арқамен алға қарай, тізені бүге, алға жылжи секіру түрлі қолдын қимылымен жасау  Суға баспен кіру(8-10рет)  Ойын: «Шортан»  Арқамен ,кеудеде жатып қолдын көмегімен жеңіл кроль тәсілін орындау  Арқамен, кеудемен жатып кроль тәсілінде аяқпен жұмыс істеу  Кеудеде сырғу | арқаны тік ұстау, қолдын көмегімен еркін тыныстау  дем алу, дем шығаруды алмастыра орындау  баспен суға кіру  қолды есу қимылымен ұстау, тыныс алу бір қалыпты  есу қимылын орындау  терең тыныс алып демді ұстау, аяқ-қол бірге |
| Рефлексивтік-түзетушілік | Суда еркін жүзу  Су астында дем шығару  «Шаян» жаттығуы  Тыныс алу жаттығуы «ха» | суға баспен кіру  белгі бойынша қозғалу |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: қыздыру жаттығуларын

Нені игереді: қол, аяқ қимылымен жеңіл кроль тәсілімен суда жүруді

Нені менгереді: кеудемен арқада тұтқадан ұстап аяқ жұмысын атқаруды

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Жүзу( 16)

Тақырыбы: Иілгіш қабілеттерін дамыту.

Мақсаты:1. Көмексіз шалқасынан жату

2. Етбетімен шалқасынан жатып жүзу

3. Төзімділікпен батылдылыққа тәрбиелеу

Көрнекі құралдар: Ысқырық, батпайтын ойыншықтар

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулары |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Негізгі бөлім: су ішінде  Тізені бүге бұрылып арқамен, қырындап тізені көтере шеңбер бойымен жүру  Комплекс «Авабилдинг»  Ойын «Тасбақа»  Жаттығу «Итбалық»    Су астында дем шығару (8-10рет)  Ойын: «Қолтырауыннан сақтан»  Алға жылжып бұрыла секіру | Арқаны тік ұстап, қол тізеде  жаттығуды біртіндеп күрделендіру, тыныс алу қалыпты, қол жұмысын қарқынмен реттеу  суға баспен кіру  қолды соза бірінің сонынан бірі қозғалу  суға баспен кіру  қолға түспей отыра қалу  биікке секіре 90гр. бұрылу |
| Рефлексивтік-түзетушілік | Суда ойыншықпен еркін жүзу  «Жебе» көмексіз арқамен суда жату | аяқ, қол бірге |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: релаксациялық жаттығуларды

Нені игереді: су ішінде түрлі тәсілмен жүру жаттығуларын

Нені менгереді: ойын тәсілімен иілу дағдыларын

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 17)даярлық.

Тақырыбы: Жеңіл крольмен кеудеде жүзіп, аяқ – қол жұмысын тыныс алумен үйлесімді орындау.

Мақсаты:1. Кеудемен жеңіл жүзуде қол аяқ қимылын үйлестіру.

2. Тақтайшаның көмегімен аяқ қол жұмысын дамыту.

3. Ойын жаттығуларды меңгеру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығу. «Теңіз көңіл күйі» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Су ішінде: жүру түрлері  Жүрелеп бұрылып;  Арқамен артқа қарай;  Оң,сол қырымен;  Тізені жоғары көтеріп- «Тырна» (1мин)  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Шеңбер бойымен жүру түрлері:  -қолмен түрлі қимылдар жасау;  -шапшаң, өкшеден аяқ ұшына, қол бүгулі;  - арқамен алға қарай қолды айналдыра;  - оң, сол қырыннан жүру.  Суға дем шығару. (10рет)  Кеудемен жеңіл жүзу.( суда дем шығару) арқамен, тұтқа жанында.  Тақтайшамен осылай жүзу.  Ойын : «Су бүркек» | Арқаны тік ұстап, қолды тізе үстіне қойып.  Оң,сол қолымен есу тәсілі.  Қолды қаттырақ, бос айналдыру.  Дем алу, дем шығаруды сәйкестіре орындау.  қол аяқ қимылын үйлестіру  аяқпен суды шапылдату, судан қорықпау. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Дәстүрлі емес құралдармен еркін жүзу.  Тыныс алу жаттығулары. «Құлып» |  |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: кеудемен жеңіл жүзуде қол аяқ қимылын

Нені игереді: тақтайшаның көмегімен аяқ қол жұмысын

Нені менгереді: ойын жаттығуларды

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 18)даярлық.

Тақырыбы: Арқамен кроль жүзу тәсілін меңгеру.

Мақсаты:1. Қолдын түрлі көмегімен сырғу.

2. Суда бір неше рет дем шығару.

3. Қол аяқ қимылын дамыту.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығу. «Теңіз көңіл күйі» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Су ішінде: жүру түрлері  Жүрелеп бұрылып;  Арқамен артқа қарай;  Оң,сол қырымен;  Тізені жоғары көтеріп- «Тырна» (1мин)  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Комплекс «Бригитта» (3-5 мин)  Ойын : «Шортан балық»  Қолды түрлі тәсілмен қимылдата сырғып жүзу. (6-8 рет)  Су ішінде бір неше рет дем шығару. (8-10 рет)  «Теңіз мүсіндері» жаттығуы.  Суға секіру. (3-5 рет)  Ойын: «Теңіз толқиды» (2-3 рет) | Арқаны тік ұстап, қолды тізе үстіне қойып.  Әр түрлі қарқынмен орындау, қүрделендіру.  Суға баспен кіру.  Сырғуды суда дем шығарумен үйлестіру.  Суға баспен кіру.  Бұлшық ет күштерін дамыту.  Еркін секіру, дем алу, су түбіне отыра қалу, дем шығару.  Теңіз жәндіктерінін қимылын салу. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Дәстүрлі емес құралдармен еркін жүзу.  Ойын: «Ойыншықты кім тез жинайды» (3рет) | Суда еркін жүріп жинайды. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: қолдын түрлі көмегімен сырғуды

Нені игереді: суда бір неше рет дем шығаруды

Нені менгереді: қол аяқ қимылын үйлесімді орындауды

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 19)даярлық.

Тақырыбы: Дене бұлшық еттерін дамыту.

Мақсаты:1. Крольмен сырғу түрлерін аяқтын көмегімен атқару.

2. Құралмен, аяқтын жұмысына сүйеніп арқамен, кеудемен жүзу.

3. Жеңіл крольмен арқада жүзу.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Дене қыздыру жаттығулары: |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында:  Жүрелеп бұрылып;  Арқамен артқа қарай;  Оң,сол қырымен;  Тізені жоғары көтеріп- «Тырна» (1мин)  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Шеңбер бойымен түрлі қарқынмен жүру. «Қайық»  Адымдап жүру.  «Отыр да тұр»   * Түрлі сырғу тәсілін крольмен аяқ қимылының көмегімен орындау. * Кеудемен, арқамен кроль әдісімен жүзу құралмен, аяқ қимылының көмегімен. * Жеңіл крольмен арқамен жүзу.   Ойын: «Шаяндар» | Арқаны тік ұстап, қолды тізе үстіне қойып.  Есу қимылын кеуде алдан артқа қарай орындау.  Суға баспен кіру. (5-8рет)  (5рет)бір қол алда, екіншісі дене бойымен; көз ашық.  Аяқты жоғары төмен түсіру.  (5х3мин)аяқ қимылын дем алумен үйлестіру.  Арқамен алға қарай қозғалу. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Ойыншықтармен еркін жүзу.  Тыныс алу жаттығуы. | Суда еркін жүріп жинайды. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: крольмен сырғу түрлерін аяқтын көмегімен атқаруды

Нені игереді: құралмен, аяқтын жұмысына сүйеніп арқамен, кеудемен жүзуді

Нені менгереді: жеңіл крольмен арқада жүзуді

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 20)даярлық.

Тақырыбы: Кроль тәсілімен арқамен кеудемен жүзуде қол жұмысын дамыту.

Мақсаты:1. Қол аяқ қимылын тыныс алумен үйлесімді орындау.

2. Кеудемен кроль әдісімен жүзуде қол қимылын дамыту.

3. Ойын жаттығулар арқылы жүзу әрекетін меңгеру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Дене қыздыру жаттығулары: |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | * Аяқ ұшымен, өкщемен қолды түрлі тәсілмен ұстап жүру; * Оң, сол қырыннан, алға қарай жүгіру;   Б.қ. аяқ ұшына тұру, қолды екі жаннан жоғары көтеру.5р.  Иықты алға , артқа айналдыру. 5-8 рет;  Арқамен, ішпен жатып аяқты қимылдату. (4рет)  Жеңіл тыныс алу.  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Шеңбер бойымен : алға қарай қолды айналдыра жүру; кеудемен крольмен жүзудегі қол қимылын имитациялау.  Ойын: «Ақ аюлар» (2рет)  Арқамен кеудемен кроль тәсілімен сырғуда аяқтын көмегімен жүзу. (3-4 рет)  Кроль әдісімен кеудемен жүзуде қолдың қимылы.  Крольмен арқамен кеудемен жүзуде аяқты қимылдата тақтайшадан ұстап жүзу.  Ойын: «Көңілді жұлдызшалар» | Суда көзді ашып ұстау.  Су ішінде тұру қолмен жұмыс атқару. (3х5 рет)  Суға дем шығаруды орындау. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Тыныс алу жаттығуы. | «Ха-ха» |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: қол аяқ қимылын тыныс алумен үйлесімді орындауды

Нені игереді: кеудемен кроль әдісімен жүзуде қол қимылын дамытуды

Нені менгереді: ойын жаттығулар арқылы жүзуді

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 21)даярлық.

Тақырыбы: Кроль әдісімен арқада, кеудеде жатып аяқтың көмегімен жүзу.

Мақсаты:1. Су ішіндегі жүру түрлерін меңгеру.

2. Арқамен кеудемен сырғу.

3. Ойын жаттығуларын меңгеру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Дене қыздыру жаттығулары: |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | * Аяқ ұшымен, өкщемен қолды түрлі тәсілмен ұстап жүру; * Оң, сол қырыннан, алға қарай жүгіру;   Б.қ. аяқ ұшына тұру, қолды екі жаннан жоғары көтеру.5р.  Иықты алға , артқа айналдыру. 5-8 рет;  Арқамен, ішпен жатып аяқты қимылдату. (4рет)  Жеңіл тыныс алу.  Су ішінде жүру жаттығулары:  «Жыланша»;  Арқамен алға қарай;  Жүзудегі қолдын қимылын сала.  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Комплекс «Көңілді үйректер»(3-5 мин)  Қимылды ойын: «Шортан балық»(3рет)  Жаттығу «Медуза» (2-3 рет)  Кеудемен арқамен сырғу. (5-8 рет)  Суда бір неше рет дем шығару.(5-8рет) | Демді ұстап тұру, қозғалмау.  Суда қимылсыз жату, көз ашық.  Сырғуды суға дем шығарумен үйлестіру.  Суға баспен кіру. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  Тыныс алу жаттығуы. | «Ха-ха» |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: су ішіндегі жүру түрлерін

Нені игереді: арқамен кеудемен сырғуды

Нені менгереді: ойын жаттығуларын

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 22)даярлық.

Тақырыбы: Иық буын қозғалысын дамыту.

Мақсаты:1. Су ішінде жүру түрлерін меңгеру.

2. Арқамен кеудемен сырғуда аяқ жұмысын дамыту.

3. Ойын жаттығуларды үйрену.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Дене қыздыру жаттығулары: |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | * Аяқ ұшымен, өкщемен қолды түрлі тәсілмен ұстап жүру; * Оң, сол қырыннан, алға қарай жүгіру;   Б.қ. аяқ ұшына тұру, қолды екі жаннан жоғары көтеру.5р.  Иықты алға , артқа айналдыру. 5-8 рет;  Арқамен, ішпен жатып аяқты қимылдату. (4рет)  Жеңіл тыныс алу.  Су ішінде жүру жаттығулары:  «Жыланша»;  Арқамен алға қарай;  Жүзудегі қолдын қимылын сала.  «Тырна»  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Суға дем шығару.  Орнында тұрып кеудемен жүзудегі қол қимылын имитациялау. (5-7 рет)  Арқамен кеудемен кроль әдісімен сырғуда аяқтын қимылымен іске асыру. (5-7 ерт)  Жеңіл кроль тәсілімен кеудемен арқамен жүзуді толық координациялық қимылмен үйлесімді орындау.  Ойын: «Ақ аюлар» | Арқаны тік ұстап, дұрыс демалуды қадағалау.  Тұтқанын жанында орындау, алға енкейіп.  Аяқ қол қимылын дем алумен үйлесімді орындау. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  Тыныс алу жаттығуы. | «Құлып» |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: су ішінде жүру түрлерін

Нені игереді: арқамен кеудемен сырғуда аяқ жұмысын

Нені менгереді: ойын жаттығуларды

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 23)даярлық.

Тақырыбы: Батылдыққа, тез шешім қабылдауға үйрету, тәрбиелеу.

Мақсаты:1. Ойындар арқылы жаттығуларды үйрену.

2. Кроль тәсілімен аяқ қозғалыстарын келтіру.

3. Қалыптасқан дағдыны бекіту.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз пішіндері» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | * Аяқ ұшымен, өкщемен қолды түрлі тәсілмен ұстап жүру; * Оң, сол қырыннан, алға қарай жүгіру;   Б.қ. аяқ ұшына тұру, қолды екі жаннан жоғары көтеру.5р.  Иықты алға , артқа айналдыру. 5-8 рет;  Арқамен, ішпен жатып аяқты қимылдату. (4рет)  Жеңіл тыныс алу.  Су ішінде жүру жаттығулары:  Ұсақ, үлкен адыммен жүру, арқамен алға қарай жүзудегі қол қимылын сала жүру.  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Комплекс «Көңілді үйректер» (3-5 мин)  Ойын : «Бақалар» (2-3рет)  Ойын: «Қолтырауыннан сақтан»(2-3рет)  Крольмен кеудемен арқамен аяқ көмегімен жүзу. (3-5 рет) | Арқаны тік ұстап, дұрыс демалуды қадағалау.  Жаттығуды күрделендіре орындайды.  Аяқпен брасс қимылын орындау.  Су астында жылжу.  Аяқ қимылын тыныс алумен үйлесімді орындау. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  Тыныс алу жаттығуы. | «Әуе шарлары» |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: ойындар арқылы жаттығуларды

Нені игереді: кроль тәсілімен аяқ қозғалыстарын келтіруді

Нені менгереді: қалыптасқан дағдыны

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 24)даярлық.

Тақырыбы: Заттың көмегімен жүзуде қол аяқ жұмысын үйлесімді орындауды дамыту.

Мақсаты:1. Тұтқадан ұстап кеудемен жатып жүзу тәсілін аяқтын қимылымен орындау.

2. Заттың көмегімен жүзуге үйрету.

3. Ойын түрлерін меңгеру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Әуіт сыртында орындалатын жаттығуларды орындауға ынталандыру. |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | -Аяқ ұшымен жүру,қолды екі жаққа созу.  -Тізені көтеріп жүру.  - Жеңіл жүру  Б.қ. қолды жанынан көтеріп иыққа қою; екі қадам солға, оңға аяқты қою.  Қолды алға айналдыру.  Б.қ. кеудемен жату, қолды жоғары көтеру, аяқ «Қолтырауын құйрығы»1-басты жоғары көтеру дем алу, 2- б.қ.- дем шығару.  Екі аяқпен секіру.  Су ішінде жүру жаттығулары:  Қолды түрлі қалыпта көтеріп ұстау  Арқамен алға қарай қолды айналдыра.  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Суда дем шығару(8-10рет)  Тұтқадан ұстап крольмен кеудеде жатып аяқпен жұмыс істеу.(2-3рет)  Затпен жүзу.(2-3рет)  Кеудемен арқамен жатып сырғып жүзу.(4-5рет) | 20сек  5-6рет  3-4рет  15рет  Есу қимылы, өкшеден аяқ ұшына көтеріле.  Баяу, шапшаң.  Аяқ қол қимылын тыныс алумен үйлесімді орындау.  Тақтайшамен шеңбермен орындау.  Арақашықтықты алыстату. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  «Жұлдызша» жаттығуы. | Арқамен жату. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: тұтқадан ұстап кеудемен жатып жүзуді

Нені игереді: заттың көмегімен жүзуді

Нені менгереді: ойын түрлерін

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 25)даярлық.

Тақырыбы: Крольмен арқамен жатып жүзу әдісін қолдын көмегімен меңгеру.

Мақсаты:1. Қол қозғалысын келтіре түрлі бағытқа жылжу.

2. Аяқты қимылдата кеудемен арқамен жылжу.

3. Демалуды үйрету жаттығуларын меңгеру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Әуіт сыртында орындалатын жаттығуларды орындауға ынталандыру. |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | -Аяқ ұшымен жүру,қолды екі жаққа созу.  -Тізені көтеріп жүру.  - Жеңіл жүру  Б.қ. қолды жанынан көтеріп иыққа қою; екі қадам солға, оңға аяқты қою.  Қолды алға айналдыру.  Б.қ. кеудемен жату, қолды жоғары көтеру, аяқ «Қолтырауын құйрығы»1-басты жоғары көтеру дем алу, 2- б.қ.- дем шығару.  Екі аяқпен секіру.  Су ішінде жүру жаттығулары:  «Шаян», «Пингвин», «Тырна».  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Ойын жаттығу: «Дельфиннің секіруі»(2-3рет)  Аяқты қимылдата кеудемен арқамен жатып суда жылжу. (3-5рет)  Қол қозғалысын келтіре кеудемен арқамен суда жүзу.(3-5рет)  Ойын: «Нысанаға тигіз» | 20сек  5-6рет  3-4рет  15рет  Қолды алға созып иілу.  Аяқ қол қимылын тыныс ала үйлесімді орындау. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  «Жебе» жаттығуы.(4-5метр)  Тыныс алу жаттығуы. | Арқамен жатып.  «Кеме мен жел» |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: қол қозғалысын келтіре жүзуді

Нені игереді: аяқты қимылдата кеудемен арқамен сырғуды

Нені менгереді: демалуды үйрету жаттығуларын

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 26)даярлық.

Тақырыбы: Жеңіл кроль әдісімен арқада, кеудеде жатып жүзу тәсілін дамыту.

Мақсаты:1. Арқамен кеудемен жүзу кезінде қол аяқ жұмысын үйрету жаттығулары.

2. Барлық тәсілдермен жүзуді ұштастыру.

3. Ойын элементтерін меңгеру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Әуіт сыртында орындалатын жаттығуларды орындауға ынталандыру. |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | -Аяқ ұшымен жүру,қолды екі жаққа созу.  -Тізені көтеріп жүру.  - Жеңіл жүру  Б.қ. қолды жанынан көтеріп иыққа қою; екі қадам солға, оңға аяқты қою.  Қолды алға айналдыру.  Б.қ. кеудемен жату, қолды жоғары көтеру, аяқ «Қолтырауын құйрығы»1-басты жоғары көтеру дем алу, 2- б.қ.- дем шығару.  Екі аяқпен секіру.  Су ішінде жүру жаттығулары:  «Жыланша»;  Арқамен алға қарай;  Жүзудегі қолдын қимылын сала.  «Тырна»  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  «Теңіз жұлдызы» жаттығуы. Арқада жатып қалқу.  Аяқтын көмегімен кеудемен арқамен жатып сырғу.(3-5 рет)  Жеңіл крольмен арқамен кеудемен жүзу.(4-5 ерт) | 20сек  5-6рет  3-4рет  15рет  Қол қимылын тыныс алумен үйлестіру.  Толық координациямен орындау. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  «Жебе» жаттығуы.(4-5метр)  Тыныс алу жаттығуы. | Арқамен жатып.  «Кеме мен жел» |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: арқамен кеудемен жүзу кезінде қол аяқ жұмысын

Нені игереді: барлық тәсілдермен жүзуді

Нені менгереді: ойын элементтерін

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 27)даярлық.

Тақырыбы: Координациялық қабілеттерін дамыту.

Мақсаты:1. Жалпы координацияны игеру жаттығулары.

2. Аяқ қозғалысын кроль тәсілімен жүзуде қолдану.

3. Тақтаймен кеудеде, арқада жатып жүзу.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз пішіндері» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Су ішінде жүру жаттығулары:  Шеңбер бойымен түрлі қарқынмен жүру. «Қайық»  Адымдап жүру.  «Отыр да тұр»   * Түрлі сырғу тәсілін крольмен аяқ қимылының көмегімен орындау. * Кеудемен, арқамен кроль әдісімен жүзу құралмен, аяқ қимылының көмегімен. * Жеңіл крольмен арқамен жүзу.   Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Комплекс «Аквабилдинг» (3-5мин)  Кеудемен арқамен су ішінде сырғу.(3-5рет)  Кеудемен арқамен аяқты қимылдата суда жылжу, суға дем шығару.(3-5рет)  Тақтайшамен жүзу.  Ойын: «Кімнің таспақасы тез жүзеді » | Қолдын түрлі қимылымен орындау.  Демалуды аяқ қозғалысымен үйлестіру.  Аяқтын көмегімен арқада жатып.  Аяқпен көмектесу. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  Тыныс алу жаттығуы. «Сыбызғы» | Арқамен жатып. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: жалпы координацияны игеру жаттығуларын

Нені игереді: аяқ қозғалысын кроль тәсілімен жүзуді

Нені менгереді: тақтаймен кеудеде, арқада жатып жүзуді

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 28)даярлық.

Тақырыбы: Қол- аяқ қимылының жұмысын кеудемен сырғуда үйлесімді қолдану.

Мақсаты:1. Сырғуға үйрету жаттығулары.

2. Аяқ қозғалысын үйрену.

3. Қалыптасқан дағдыны бекіту.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз пішіндері» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Су ішінде жүру жаттығулары:  Шеңбер бойымен түрлі қарқынмен жүру. «Қайық»  Адымдап жүру.  «Отыр да тұр»   * Түрлі сырғу тәсілін крольмен аяқ қимылының көмегімен орындау. * Кеудемен, арқамен кроль әдісімен жүзу құралмен, аяқ қимылының көмегімен. * Жеңіл крольмен арқамен жүзу.   Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Ойын: «Теңіз аты» (5-7 рет)  Арқамен кеудемен сырғу, суға дем шығара. (5-7 рет)  Аяқты қимылдата суда жылжу.  Тақтаймен аяқты қимылдата кроль тәсілімен арқада кеудеде жүзу.  Ойын: «Балықтар»(3рет) | Бір қалыпты демалуды бақылау.  Суға баспен кіру. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Ойыншықтармен еркін ойындар.  «Жұлдыз» жаттығуы | Арқамен, кеудемен белді бүге иілу. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: сырғуға үйрету жаттығуларын.

Нені игереді: аяқ қозғалысын

Нені менгереді: қалыптасқан дағдыны

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 29)даярлық.

Тақырыбы: Жеңіл крольмен кеудемен, арқамен жүзу әдісін жүзеге асыру.

Мақсаты:1. Аяқ қозғалысының көмегімен крольмен жүзуге дағдыландыру.

2. Қолдын көмегімен суға дем шығара арқамен жүзу.

3. Ойындар арқылы жалпы координацияны игеру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз көңіл күйі» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Су ішінде жүру жаттығулары:  Арқамен, қырындап алға қарай жүру.  «Тырна» қолымен түрлі қимылдар жасау.  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Комплекс «Бригитта» (3-5 мин)  Ойын: «Бақалар» (2-3рет)  Ойын: «Су бүркек»  Суда бір неше рет дем шығару.(5-8рет)  Кеудемен, арқамен аяқты қимылдата суда жылжу.  Қолды шығара крольмен кеудеде  суға дем шығарып жүзу.(2-3рет)  Қолды шығара крольмен  арқада суға дем шығарып жүзу.(2-3рет)  Ойын: «Шортан балық»(2-3рет) | Бір қолды алға, бір қолды артқа су бетіне дейін.., шапшаң, баяу қимылдату.  Жаттығуды біртіндеп күрделі орындау.  «брасс» әдісімен аяқ қимылдату.  Аяқты серпіп, қимыл қарқынын өзгерту.  Бір қалыпты демалу.  Бір қалыпты демалу.  Суға баспен бата кіру. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Дәстүрлі емес құралдармен еркін жүзу.  Тыныс алу жаттығуы. |  |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: аяқ қозғалысының көмегімен крольмен жүзуді

Нені игереді: қолдын көмегімен суға дем шығара арқамен жүзуді

Нені менгереді: ойындар арқылы жалпы координацияны

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 30)даярлық.

Тақырыбы: Затқа сүйенбей кроль әдісін аяқтын көмегімен атқару.

Мақсаты:1. Затқа сүйенбей аяқты қимылдата суда жүзу жаттығулары.

2. Қол қозғалысын келтіру.

3. Ойындар мен эстафеталар.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз көңіл күйі» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында.  Дене қыздыру жаттығулары:  Арқамен, қырындап алға қарай жүру.  Аяқты аяқ жанына қойып жүгіру.  Жеңіл дем шығара жүру.  Б.қ.- 1-2-қолды жанынан жоғары көтеру, 3-4- б.қ. келу.  Б.қ.-алға енкейін, оң қол жоғарыда.1-4-колды алға қарай айналдыру.  Б.қ. –аяқ табан бойымен, 1-3- алға енкею,4- б.қ.  Демалу жаттығуы.  Су ішінде жүру жаттығулары:  Қолды түрлі тәсілмен қимылдата әуіт бойымен жүру: қол белде, тізе үстінде, жүрелеп.  Ойын: «Су бүркек»  Су ішіндегі негізгі жаттығулар:  Арқада кеудеде сырғу.(2-3рет)  Затқа сүйенбей аяқты қимылдата суда жүзу.  Қол қозғалысын келтіре арқамен, кеудемен крольмен жүзу.  Эстафета: «Мерген»  Ойын: «Батқан доптар» | 1мин  5-6рет  4-5рет  Арқаны тік ұстап ,дұрыс демалу.  Аяқты серпіп, қимыл қарқынын өзгерту.  Қол қимылын ауыстыру.  Қолмен есе жүзу.  Доптарды әр топ су бетіндегі шеңбер ішіне көздеп 2,5м лақтырады.Көп доп жинаған топ жеңімпаз атанады.  Суға баспен кіру. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Дәстүрлі емес құралдармен еркін жүзу.  Динамикалық жаттығу. | «Медуза» дем алып, демді ұстап тұру. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: затқа сүйенбей аяқты қимылдата суда жүзуді.

Нені игереді: қол қозғалысын .

Нені менгереді: ойындар мен эстафеталарды.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 31)даярлық.

Тақырыбы: Бұлшық ет күштерін дамыту.

Мақсаты:1. Арқамен жүзу кезінде қол аяқ жұмысын үйлесімді орындау.

2. Брасс тәсілін үйрену, жетілдіру.

3. Ойындар арқылы қимыл қозғалысты қалыптастыру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз көңіл күйі» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында.  Дене қыздыру жаттығулары:  Арқамен, қырындап алға қарай жүру.  Аяқты аяқ жанына қойып жүгіру.  Жеңіл дем шығара жүру.  Б.қ.- 1-2-қолды жанынан жоғары көтеру, 3-4- б.қ. келу.  Б.қ.-алға енкейін, оң қол жоғарыда.1-4-колды алға қарай айналдыру.  Б.қ. –аяқ табан бойымен, 1-3- алға енкею,4- б.қ.  Демалу жаттығуы.  Су ішінде жүру жаттығулары:  Қолды түрлі тәсілмен қимылдата әуіт бойымен жүру: қол белде, тізе үстінде, жүрелеп.  Комплекс «Бригитта»  Ойын: «Су бүркек»  Арқамен жүзу кезінде қол аяқ жұмысын үйлесімді орындау.  -кеудемен;  -арқамен;  - аяқ жұмысымен;  - кроль тәсілімен қимылдау;  Брасс тәсілін үйрену.  Ойын: «Шаяндар» | 1мин  5-6рет  4-5рет  Арқаны тік ұстап ,дұрыс демалу.  Аяқты серпіп, қимыл қарқынын өзгерту.  Қол қимылын ауыстыру.  Жаттығуды біртіндеп күрделі орындау.  Аяқ қол қимылын дем алумен сәйкестіру.(8-10рет) |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  «Жебе» жаттығуы. | Көзді ашып саусақтарды біріктіре жоғары ұстау. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: арқамен жүзу кезінде қол аяқ жұмысын үйлесімді орындауды.

Нені игереді: брасс тәсілін.

Нені менгереді: ойындар арқылы қимыл қозғалысты.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 32)даярлық.

Тақырыбы: Арқамен , кеудемен кроль тәсілімен жүзуді қолдың көмегінсіз орындау.

Мақсаты:1. Ойын жаттығуларды бекіту.

2. Крольмен аяқ қимылымен кеудеде арқада сырғуды жаттықтыру.

3. Барлық тәсілдермен жүзуді ұштастыру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз көңіл күйі» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында.  Дене қыздыру жаттығулары:  Аяқ ұшымен, өкшемен жүру.  Тізені жартылай бүгіп.  Аяқты аяқ жанына қойып жүгіру.  Жеңіл дем шығара жүру.  Б.қ.- 1-2-қолды жанынан жоғары көтеру, 3-4- б.қ. келу.  Б.қ.-алға енкейін, оң қол жоғарыда.1-4-колды алға қарай айналдыру.  Б.қ. –аяқ табан бойымен, 1-3- алға енкею,4- б.қ.  Демалу жаттығуы.  Су ішінде жүру жаттығулары:  «Тырна»  «Алып аяқтар»  «Пингвин»  Қолды айналдыра.  «Батқан ойыншықтар»  Крольмен аяқ қимылымен кеудеде арқада сырғу.(2-3рет)  Барлық тәсілдермен жүзу.(2-3 рет)  Эстафета- «Өз командаңды жина» | 1мин  5-6рет  4-5рет  1мин арқаны тік ұстап, тыныс алуды қадағалау.  Баспен суға кіру(2-5рет)  Бір қалыпты дем алу.  Команда капитаны шеңберді ұстап тұрады, әуен аяқталғанда әр бала өз шеңберіне жиналады. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу. | Дәстүрлі емес құралдармен. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: ойын жаттығуларды .

Нені игереді: крольмен аяқ қимылымен кеудеде арқада сырғуды.

Нені менгереді:барлық тәсілдермен жүзуді.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 33)даярлық.

Тақырыбы: Арқамен, кеудемен жүзуді дамыту және бекіту.

Мақсаты:1. Арақашықтыққа жүзу.

2. Крольмен аяқ қимылымен кеудеде арқада сырғуды жаттықтыру.

3. Барлық тәсілдермен жүзуді ұштастыру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз көңіл күйі» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында.  Дене қыздыру жаттығулары:  Аяқ ұшымен, өкшемен жүру.  Тізені жартылай бүгіп.  Аяқты аяқ жанына қойып жүгіру.  Жеңіл дем шығара жүру.  Б.қ.- 1-2-қолды жанынан жоғары көтеру, 3-4- б.қ. келу.  Б.қ.-алға енкейін, оң қол жоғарыда.1-4-колды алға қарай айналдыру.  Б.қ. –аяқ табан бойымен, 1-3- алға енкею,4- б.қ.  Демалу жаттығуы.  Су ішінде жүру жаттығулары:  «Тырна»  «Алып аяқтар»  «Пингвин»  Қолды айналдыра.  «Батқан ойыншықтар»  Крольмен аяқ қимылымен кеудеде арқада сырғу.(2-3рет)  Барлық тәсілдермен жүзу.(2-3 рет)  Эстафета- «Өз командаңды жина» | 1мин  5-6рет  4-5рет  1мин арқаны тік ұстап, тыныс алуды қадағалау.  Баспен суға кіру(2-5рет)  Бір қалыпты дем алу.  Команда капитаны шеңберді ұстап тұрады, әуен аяқталғанда әр бала өз шеңберіне жиналады. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу. | Дәстүрлі емес құралдармен. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: ойын жаттығуларды .

Нені игереді: крольмен аяқ қимылымен кеудеде арқада сырғуды.

Нені менгереді: арақашықтыққа жүзуді.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 34)даярлық.

Тақырыбы: Су ішіндегі қимылды ойындар.

Мақсаты:1. Ойын жаттығуларды бекіту.

2. «Су добы», эстафеталар.

3. Барлық тәсілдермен жүзуді ұштастыру.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз көңіл күйі» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында.  Дене қыздыру жаттығулары:  Аяқ ұшымен, өкшемен жүру.  Тізені жартылай бүгіп.  Аяқты аяқ жанына қойып жүгіру.  Жеңіл дем шығара жүру.  Б.қ.- 1-2-қолды жанынан жоғары көтеру, 3-4- б.қ. келу.  Б.қ.-алға енкейін, оң қол жоғарыда.1-4-колды алға қарай айналдыру.  Б.қ. –аяқ табан бойымен, 1-3- алға енкею,4- б.қ.  Демалу жаттығуы.  Су ішінде жүру жаттығулары:  «Тырна»  «Алып аяқтар»  «Пингвин»  Қолды айналдыра.  «Батқан ойыншықтар»  Барлық тәсілдермен жүзу.  Эстафета- «Су добы».  «Үрлемелі матраспен жарыс».  Судағы баскетбол. | 1мин  5-6рет  4-5рет  1мин арқаны тік ұстап, тыныс алуды қадағалау.  Баспен суға кіру(2-5рет)  «Кроль», «Брасс».  Бір қалыпты дем алу. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу. | Дәстүрлі емес құралдармен. |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: ойын жаттығуларды .

Нені игереді: эстафеталық жарыстарды.

Нені менгереді: барлық тәсілдермен жүзуді.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 35)даярлық.

Тақырыбы: Координацияны дамыту.

Мақсаты:1. Кеудемен жүзу кезінде демалуды үйрету жаттығулары.

2. Кроль жүзу түрінде аяқ қимылын қалыптастыру.

3. Жалпы координацияны игеру жаттығулары.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз пішіндері» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында.  Арқамен, қырындап алға қарай жүру.  «Тырна» қолымен түрлі қимылдар жасау.  Су ішінде жүру жаттығулары:  Комплекс «Көңілді үйректер»(3-5мин)  Ойын : «Кімнің таспақасы тез жүзеді»(2-3рет)  Бір неше рет суда дем шығаруға жаттығу.  Крольмен арқада, кеудеде сырғу.(2-3рет)  Кроль жүзу түрінде аяқ қимылымен сырғу.(2-3рет)  Ойын: «Шортан балық»(2-3рет)  Крольмен кеудеде арқада жүзуде қолды судан шығармау.(1мин) | 2мин  Жаттығуды біртіндеп күрделі орындау.  (8-10рет)  Жаттығуды демді ұстай орындау.  Белгі бойынша іс – әрекет жасау.  Координация қимылын сақтау. |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  «Теңіз пішіндері»(2-3рет)  Тыныс алу жаттығуы. | «Демалу» |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: кеудемен жүзу кезінде демалуды.

Нені игереді: кроль жүзу түрінде аяқ қимылын қалыптастыруды.

Нені менгереді: жалпы координацияны.

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Жүзу( 36)даярлық.

Тақырыбы: Көңілді старт.

Мақсаты:1. Барлық тәсілдермен жүзуді үштастыру.

2. Ойын жаттығулармен, эстафеталар.

3. Жүзу кезінде аяқ қол қимылының үйлесімділігін бекіту.

Көрнекі құралдар: дөңгелектер, тақтайшалар, ойыншықтар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезендері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардын іс- әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Релаксациялық жаттығулар «Теңіз пішіндері» |  |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Әуіт сыртында.  Дене қыздыру жаттығулары:  Аяқ ұшымен, өкшемен жүру.  Тізені жартылай бүгіп.  Аяқты аяқ жанына қойып жүгіру.  Жеңіл дем шығара жүру.  Б.қ.- 1-2-қолды жанынан жоғары көтеру, 3-4- б.қ. келу.  Б.қ.-алға енкейін, оң қол жоғарыда.1-4-колды алға қарай айналдыру.  Б.қ. –аяқ табан бойымен, 1-3- алға енкею,4- б.қ.  Демалу жаттығуы.  Су ішінде ойын жаттығулары:  Комплекс «Аквабилдинг»  Эстафета: «Мерген»,  Ойын: «Судағы волейбол»,  Эстафета « Ойыншықтарды жина».  Ойын : «Айна»(Теңіз жұлдызшалары, Бақалар)  Тура шеңбер бойымен  Тізбектеле жүріндер  Ауызды ашып қалмаңдар  Аталған мүсінді жасаңдар. | 3-5мин  Балалар мүсінді келтіре орындайды.(арқамен, кеудемен) |
| Рефлексивтік - түзетушілік | Еркін жүзу.  Дем алу жаттығулары. |  |

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: барлық тәсілдермен жүзуді үштастыруды.

Нені игереді: ойын жаттығуларды, эстафеталарды.

Нені менгереді: жүзу кезінде аяқ қол қимылын.

**БАЛА АҒЗАСЫН**

**ДАМЫТУҒА АРНАЛҒАН КЕШЕНДІ ЖАТТЫҒУЛАР**

Кешенді жаттығулар іш бұлшық етін нығайтуға, асқазан жұмысыны жақсартуға, балалар семіздігінің алдын-алуға бағытталған. Сабақтар ауыруды бастан өткізгендерге ағзада сауығу үдерісін жылдамдатуға көмектеседі. Жаттығулар көңіл-күй мен хал-жағдайдың жақсаруына, судан қорқуды жоюға, жүзуге үйренуге жәрдем етеді.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жаттығулар** | **Ағымдылық** | **Әдістемелік нұсқаулық** |
| Б.қ-нт. Бір орында тұрып өкшеден бармаққа ауыса жүру. | 30 с | Арқаны түзу ұстап, иықты жазу |
| Б.қ-нт. Бір орында тұрып аяқты жоғары көтере жүгіру. | 40 с | Дем алысты бақылау |
| Б.қ – иыққа дейін суда тұру. 1-3 – жүзудің түрлі стилін қолдана ұқсату. 4 –БҚ | Әр түрін 10 рет қайталау | Қолды жүзудің әр стилін ұқсата қозғалту |
| Б.қ – нт. 1-2 – терең дем алу. 3-4-баспен суға сүңгу – дем шығару | 8 рет | Демді ұстап тұрып, ақырын шығару |
| Б.қ – түрегеліп тұрып, аяқты бірге ұстау, қолдарды жан жаққа жаю. 1-3-45\*бұрышта денені алға еңкейту, тізені білекпен орау. 4-Б.қ. | 5-8 рет | Тізені орау кезінде қол қимылы шапалақтағандай |
| Б.қ-арқамен жату, қолдар жан-жақта, аяқ бүгулі.1-3-денені солға бұру. 4-Б.қ. 1-3-денені оңға бұру. 4-Б.қ. | 5-8 рет | Омыртқаның сегіз көз бөлімін нығайту. Бір қалыпты демалу. |
| Б.қ –түрегеп тұру, аяқтар бірге.1-3-тура қолдармен қозғалту, кеуде тұсында алақанмен шапалақтау. 4-Б.қ. 1-3 – тура солай арқа тұсында.  4-Б.қ | 5-8 рет | Қолмен қатты, әрі белсенді қозғалту. Дем алуды қол қозғалысымен сәйкестендіру. |

Е с к е р т у: жаттығулар сақтандырғыш көкрекше немесе шеңберде орындалады.

**ДОППЕН «КӨҢІЛДІ ҮЙРЕКТЕР» КЕШЕНДІ ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

Бұл жаттығулар кешені ересек мектепке дейінгі жастағы балаларға арнайы әзірленген. Ол қозғалысты, мүсінді жетілдіре түсуге бағытталған. Жаттығулар қарапайым, әр түрлі, сондықтан әдістемелік нұсқаулықтарды керек етпейді. Әр жағдайда олардың қайталануы (жағада, суда) шапшаңдыққа және қарапайым қозғалыс әдетін қалыптастыруға жәрдем етеді.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жаттығулар** | **Ағымдылық** | **Әдістемелік нұсқаулық** |
| Тізені жоғары көтере бір орында тұрып жүру | 60 с | Дем алысты бақылау, басқа қолмен допты қойып тұру |
| Б.қ-нт, доп қолда (төмен) 1-3-қолды жоғары доппен созу, еңкею. 4-Б.қ | 4 рет | Аяқ ұшымен тұрып, еңкею |
| Б.қ-нт, кеуде тұсында допты ұстау. 1-3-допты алға созу, оңға бұрылу. 4-Б.қ. 1-4-солай солға. | 4 рет | Кеуде тұсында допты ұстау, дем алыс пен мүсінді бақылау |
| Б.қ–нт, кеуде тұсында допты ұстау. 1-3-терең дем алу, алға қарай еңкею, қолды дұрыстау, суға сүңгу. 4-Б.қ. | 4 рет | Доп суда қалқиды. |
| Б.қ–нт, кеуде тұсында допты ұстау. 1-3-терең дем алу, доппен суға тізерлеп отыру, ақырын дем шығару. 4-Б.қ. | 4 рет | Судың кедергісін жеңу. |
| Б.қ-нт, кеуде тұсында доп, доппен 3 м сырғу | 2 рет | Дем алмау |
| Бір орында тұрып кеуде тұсында допты ұстап жүру | 40 с | Кезекпен доппен тізеге тию, мүсінге қарау |

**СУАСТЫ ШИРАТУ ҮШІН КЕШЕНДІ ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

Бұл жаттығулар кешені ересек жастағы балаларға арнайы әзірленген. Ол денсаулықты нығайтуға, ағзаның сақтандырғыш күшін ұлғайтуға және шыңдауға бағытталған. Судың қысымына қарай гимнастикалық жаттығулар тиімділігі артады. Судың қарсылығын жеңуге бағытталған қозғалыстар үлкен күшті қажет етеді, сондықтан барлық ағза мен жүйеге күш түседі. Сондықтан қан айналым, оттекпен қоректену жақсарады, сол есепті бас ми жұмысы, тыныс алу, жүйке жүйесі артады. Ширату суда жүрумен басаталады ( баяу, үнемі жылдамдықты арттырумен), бұл әсіресе іш, аяқ буындарына өте пайдалы. Ширату қыздырып қана қоймайды, ол суда дұрыс дем алуды бекітеді. Арқа, кеуде және иық буындарының дұрыс қалыптасуына ықпал етеді.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жаттығулар** | **Ағымдылық** | **Әдістемелік нұсқаулық** |
| Бір орында тұрып жүру |  | Арқаны тік ұстап, дем алуды бақылау |
| БҚ-НТ, жылдамдықты арттыра бір орында тұрып жүгіру | 90 рет | Кеуде тұсына дейін су |
| БҚ-НТ, суда тұру (кеудеге дейін). 1-2- қолды жан-жаққа созу – дем алмау. 3-4-тізеде аяқты бүгу, баспен сүңгу-дем алу. | 5 рет | Тіреуіште тұрып жаттығулар жасау (тұтқа). Ауыз және мұрынмен дем алу. Су ішінде демді шығару. |
| БҚ–бассейн тұтқасын ұстану, оның іргесіне аяқпен таяну. 1-3-аяқты тіктеу, солай тұрып, кейін тізеге бүгілу. 4-БҚ. | 5 рет  15 с | Барынша биіктікте. Дем алысты бақылау. |
| БҚ– бассейн тұтқасын ұстану, оның іргесіне желкемен тірелу. 1-3-түзу аяты көтеру, крол жүзуіндей қоғалту. 4-БҚ. | 5 рет | Тіктеп аяқты қайшылау. |
| БҚ-қолды екі жаққа жаю, тұтқаға қолды қою. 1-3- тізені кеудеге көтеру. 4-БҚ. 1-3-аяқты көлденеңдей ұстау. 4-БҚ. | 5 рет | Арқамен іргеге тірелу. Дем алуды қозғалыспен үйлестіру. |
| БҚ – кеудеге дейін суда тұру, қол иық тұсындағы тіреуіште. 1-3-жоғары секіру, бортқа сүйкену. 4-БҚ. | 5 рет 5 с | Бассейн іргесіне қарап суда тұру, тізені кішкене бүгу. |

**ДЕМ АЛУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

Бағзы замандарда адамның тыныс алу мен сезімнің, физикалық және ақыл-ой қабілетімен байланысын байқаған. Тыныс алу гимнастикасы ағзаның барлық жүйесіне дұрыс ықпал етеді: эндокриндік, тыныс алу, қан айналым, ас қорыту, зәр шығару, жүйке. Тыныс алу гимнастикасында «кешкі» тыныштандырғыш және «таңғы» мобильді тыныс қалыптасқан.

Тыныштандырғыш тыныс өршіп тұрған әрекет пен жүйке қысымын баса алады. Бұл тыныс алу түрі даудың алдын алады, тынышсыздану мен ұйқтар алдында жайландырады.

Мобильді тыныс алу әлсіздік пен шаршауды жеңуге, ұйқыдан тез әрі, ауырсынусыз сергуге ауыстыра алады.

Жаттығуларды қандай жағдайда да орындауға болады. Тек бір жағдайды ескеру керек: омыртқа қатаң түрде көлденең немесе тігінен болуы керек, бұл табиғи түрде, еркін, қысылмай, іш және кеуде сүйегінің буындарын толық соза тыныс алуға мүмкіндік береді. Басты міндетті түрде тура, қысылмай ұстау керек. Тыңда! Мойын қысылмай тұру керек!

Тыныс алу жаттығуларының тиімділік әсері сезім мен физикалық жағдайға артады, егер олар өзара сезімдік реттеу әдістерімен бірге пайдаланылса.

**Жаттығулар**

**1 Жаттығу. Бұғанамен (жоғарғы) тыныс алу.**

Алақанды бұғанаға қойып, бұғана мен иықтың көтерілуі мен түсуін бақылау.

БҚ- отырып (тұрып, жатып) түзелу (бас, мойын, арқа бір сызықта болу керек). Тыныс алмас бұрын, өкпеден ауаны шығарып тастау керек. Дем алғаннан кейін мұрын арқылы ақырын, бұғана мен иықты көтере және өкпенің ең жоғарғы бөліктерін толтыра дем алу. Демді шығарғанда иық ақырын түсу керек.

**2 жаттығу. Кеудемен (орташа тыныс алу.)**

Алақанды екі өкпе тұсына қойып, тыныс алу кезінде оның қозғалысын бақылау. БҚ- солай, алдыңғы жаттығулардай. Демді мұрын арқылы шығару, қабырға бұл кезде төмендейді, сосын толық және ұзақ, кеуде клеткаларын кеңейте дем алу. Иық пен іш дем алуда қозғалмауы керек. Сосын тағы дем алу мен дем шығару.

**Әлдендіру әсерімен**

**1 Жаттығу.**

БҚ- тұрып немесе отырып (арқаны дұрыстап). Өкпеден демді шығару, сосын дем алу, демді 2 с ұстап тұру, дем шығару да осылай. Солай дем алысты ақырын ұлғайту.

**2 жаттығу. Ха-тыныс алу.**

БҚ- тұрып, аяқтар иық бойымен, қол дене бойымен. Терең дем алу, қолды жанынан бастан асыра көтеру. Демді ұстау. Дем шығару: денені тез алға еңкейту, қол – төмен созылған, демді шапшаң «ха!» дыбысымен шығару.

**3 жаттығу. «Құлып»**

БҚ-отырып, дене тіктелген, қол тізеде «құлып» жағдайында. Дем алу, алақанды алға бастан асыра бір мезетте көтеру. Демді (2 с) ұстау, ауызбен дем алу, қолдар тізеге түседі.

**Тыныштандырғыш әсерімен**

**1Жаттығу. «Демалу»**

БҚ-тұрып, тіктелу, аяқтар иық бойымен.Дем алу. Дем шығарғанда еңкейіп, мойын мен иықты босату, қол мен басты еденге тигізу. Терең тыныс алып, дем алысты бақылау. Осы жағдайда 1-2 мин-тай болу. Сосын тіктелу.

**2 Жаттығу. «Тыным».**

3 минут-тай баяу, асықпай және терең дем алыңыз. Көзді жауып қоюға да болады. Осы терең байсалды дем алыстан ляззат алыңыз.

**3жаттығу. «Үрлемелі шар»**

Мақсаты: қысымды азайтып, балаларды тыныштандыру.

Барлық ойыншылар шеңбер бойы тұр немесе отыр. Жүргізуші балаларға шар үрлегендей үрлеуді тапсырады: «Іштеріңе дем жинап, «шарды» ерінге жақындатыңдар және ұрттарыңды толтырып, баяу, кішкене ашық еріндеріңмен, үрлеңдер. Шарларың үлкен бола түскенін сезініңдер, әрі қауіптің де ұлғаюын ұғыңдар. Сақтықпен үрлеңдер, шар жарылып кетпесін. Ал енді бір-біріңе шарларыңды көрсетіңдер».

**4 жаттығу. «Кеме мен жел».**

Мақсаты: егер балалар шаршап қалса, топты жұмыс істеуге бағыттау.

«Біздің желкен толқынмен жүзіп келе жатқанын елестетіңдер, бірақ ол тоқтап қалды. Кәнекей, оған көмектесіп жел шақырайық. Ішке ауа толтырыңдар, ұрттарыңды томпайтыңдар... Ал енді шулай ауыздан ауаны шығарыңдар, шыққан ауа кемені қусын. Кәнекей, тағы да қайталайық. Мен желдің қалай шулайтынын естігім келеді!»

**5 жаттығу. «Сырнай».**

Мақсаты: бет бұлшық еті, әсіресе ерін бұлшық етінің қимылы.

«Кәнекей, сырнайда ойнайық. Дем алып, сырнайды ерінге жақындатыңдар. Баяу үрлей бастаңдар және үрлегенде еріндеріңізді трубкаға қарай созыңдар. Солай қайта бастаңдар. Қандай керемет оркестр!».

**6 жаттығу. «Штанга». 1-вариант**

Мақсаты: арқа бұлшық етінің қимылы.

Қазір біз ауыратлетті-спортсмендер боламыз. Еденде ауыр штанга жатыр деп ойлаңыздар. Дем алаыңыз, штанганы еденнен көтеріңіз, оны қол созым жерег дейін көтеріңіз. Деміңізді шығарыңыз, Штанганы еденге лақтырыңыз, дем алыңыз. Тағы да солай қайталайық.

**2-вариант.** Мақсаты: қол мен арқа буынын қозғалту, балаға өзінің лидер екенін сезіндіру.

«Ал енді жеңілдеу штанганы алайық және оны басыңнан жоғары ұста. Дем алдық, штанганы көтердік, бұл жағдайда тұрамыз, судьялар бұл бұл жетістігіңізді есепке алсын. Сізге бұла тұру ауыр, сондықтан штанганы еденге лақтырыңыз, дем алыңыз. Алақай! Сіздер чепионсыздар. Көрермендерге ризалығыңызды білдіріңіз».

**7-жаттығу.** «Сорап пен доп»

Мақсаты: дене буынының көп мөлшерін қозғалту.

«Балалар, жұпқа бөлініңдер. Біреуіңіз үлкен үрленетін шар деп ойлаңыз, ал келесі допты сораппен үрлеп жатыр. «Доп» бар буынын босатып, аяқтарын, қолын, мойынын бүгіп тұр. Дене алға кішкене еңкейген, бас төмен түскен (доп толық желмен толмаған). «Допты» «с-с-с» дыбысымен, қол қозғалысын пайдалана (жел беріп жатыр) үрлей бастаймыз. Әр жер берілуде «доп» үлкее бастайды. Алғашында «доп» ауа мөлшерін алады, бірінші тізе тұсынан аяғын, содан денесін, мойынын, басын, екі ұрты томпайды, қолдары бүйірінен әрі кетті. «Доп» толды. Сорап жел бермей қойды да «доптан» ойдағы шланганы суырып алғандай болады. «Доптан» «ш-ш-ш» дыбысымен ауа шығады. «Доп» тағы да желсіз қалды, буындар босап қалды, БҚ келейік. Ойыншылар рольдермен алмасады. Ойын қайталанады.

**8-жаттығу. «Сүңгілер»**

Мақсаты: қол буындарын босату.

«Балалар, мен сендерге жұмбақ жасырайын:

Шатыр астында Ақ шеге ілулі,

Күн шықса,

Шеге үзіледі.

Дұрыс, бұл сүңгі (сосульки). Кәнекей, біз артистерміз және балалар үшін спектакль қойып жатырмыз деп ойлайық. Диктор (бұл мен)жұмбақ жасырамын, сендер сүңгіні көрсетесіңдер. Алғашқы екі жолын оқығанда, сендер ішке дем алыңдар да қолдарыңды бастарыңнан асыра көтеріңдер. Үшінші мен төртінші жолды оқығанда – буыны босаған қолды төмен сілкисіңдер. Кәне, дайындалайық. Енді сахыналайық. Керемет!»

**РЕЛАКСАЦИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР**

Сабақты ұйымдастыру кезіндегі ең негізгі сәттің бірі топқа қолайлы жағдай жасау, жылық, адамгершілік, назар аудару. Бұл жағдайға келуге тыныс алу жаттығулары әсер етеді. Сондықтан осындай жаттығулар сабақ алдында жүргізіледі.

**1 жаттығу. «Теңіз мүсіндері»**

«Балалар, өздеріңді керемет, сиқырлы, әсем әлем – суасты сарайына бара жатқандай сезініңдер. Бұл жерде біз осы әлемді мекендеушілермен танысамыз – теңіз жылқысы, краб, медуза, теңіз жұлдызы, ұлу, дельфинмен. Кім қандай «теңіз мүсініне» айналғысы келетінін өздерің шешіңдер».

Балалар (баяу музыка әсерімен) таңдаған мүсіндерін келтіре бассейнге беттейді.

Келесі сабақта балаларға суасты өсімдіктеріне айналуды тапсыру.

**2 жаттығу. « Теңіз көңіл-күйі»**

Жүргізуші желдің жеңіл, дауылды,қатты дауылды және т.с болатынын айтады. Әңгімесін теңіздің әр жағдайын суреттеген безендірілген суреттермен баяндау.

Балалар музыкамен суреттелген теңіз жағдайын көрсетеді. Сабақтың қорытатын бөлімінде – теңіздің тыныш жағдайын көрсетеді. Содан кейін балалар басейінге беттейді.

**3-жаттығу. «Дельфинге мейірімді сөздер айт»**

Жүргізуші сабаққа ойыншық «дельфинді» шақырады. Балалар оған кезекпен мейірімді сөздер айтады, оған еркелете қарайды. Кейін ойыншылар орындарымен ауысады, әр бала «дельфин» ролінде болады. Сонымен әр бала «сөз сипау» үлесін алады.

**4-жаттығу. «Алтын балық»**

Балалар екі қатарға бір –біріне қарама қарсы тұрады. Әр бала қарсы тұрған баланың қос қолын қатты ұстайды. Соңында қолдардан»көпір» шығады. Бір ойыншы тілек ойлап, «балықша» орындықтан тура балалардың қолына секіреді. Жетекші оны сақтандырады. «Балықты» толқында кішкене тербетеді де, еденге түсіреді. Жетекші әр бала осылай балық болуын қадағалайды.

**5-жаттығу. «Толқындар»** Бұл жаттығуды орындау үшін екі көгілдір 1-1,5 м атлас лентасы керек. Жетекші балаларға толқынның әр түрін «қуаныш толқыны», «таңданыс толқыны», «ұялу толқыны» және т.б. ленталар арқылы көрсетеді. Кейін балалармен әр кезеңде қандай сезімді көрсеткендерін талдау.

**6-жаттығу. «Құм суреттер»**

Бұл үшін екі шынылы жақтаулар қолданыңдар. Арасына ерекше сурет көрсетіле түрлі-түсті құм себу. Құм сепкенде барлығы бақылап тұрсын. Кейін қандай оқиға суреттелгенін ойлап шығару. «Құмдағы ертегіні» жазып алуға да болады.

**Судағы ойындар**

**Фонтан**

Балалар қол ұстасып шеңбер құрып тұрып бірінші,екіншіге бөлінеді.Номер екіншілер балалар шеңбердің ортасына қарай бастарын түйістіре шеңбердің суға шалқадан жатып,аяқтарыме суды шалпылдатып,фонтан жасайды.Сонан соң нөмірі біріншілер суды шапылдатып,фонтан жасайды.

**Қорапша**

Бала су ішінде аяғының жіліншігінен,иегін судан жоғары ұстап жартылай отырады.Терең демалып,демді шығармай басын суға батырады-«Сандықшаның қақпағы жабылады»,осыдан соң тез тұрады.

**Допты сал**

Бұл ойын үшін биіктігі 120-130 см баған болу керек,оған торлы себет (диаметр 25см) орнатылады.ойынға біренеше (4-8) бала қатыса алады. Ойыншылар бағанадан қашықтығы 1,5 м сызықта тұрып,кезектеп допты себепке лақтырады.Ойында допты шарты (5-6) белгіленген санға сәйкес лақтырып,себетке дәл түсірген жеңіске жетеді.Жеңіске жеткен ойыншы келесі ойында допты 1-ші болып лақтыруға құқылы.

**Кедергі жолдар**

Ересек адам жолдың басында арқанды еңкейтілген етіп жерде төмен деңгейде орналастырады.Аласа орындық қойып,оның үстіне бірнеше үлкен текшелер қояды.Жолдың соныңда бала қызғанатындай ойыншықтар (доп,үлкен қуыршақ, т.б.).Бала жолда кездескен кедергілерден атап,астынан еңбектеп өтіп,аунай,ойыншықтарға жету керек.Егер балалар көр болса жарыс ұйымдастыру қажет.

**Теңіз толқиды**

Ойыншы балалар белге дейін суда шеңбер жасап немесе бір тізбек бойында тұрады.Қолдарымен толқын жасайды. «Жел басылды,Теңіз тынышталды» деген белгі бойынша балалар шеңбер немесе бір-бірден сапқа тұрады.

**Туннельдегі пойыз**

Ойыншылар бір-бірінің артынан,қолдарын алда тұрған баланың белінге қойып пойызды бейнелейді.Пойыз жайлап алға жылжыйды.Екі бала қол ұстасқан күйде қолдарын жоғары көтеріп,туннель жасайды.Пойызды бейнелеушілер туннельден өту үшін кезекпен бастарын суға батырады.Пойыз туннельден өткеннен соң,туннель жасап тұрған екі бала пойыздың сонына қосылады.Ал пойыздың басында тұрған екі бала жанадан туннель жасайды.

**Алақаныңа су толтыр**

Ойыншы балалар бір орында шеңбер жасап немесе бір қатарға тұрады. Тәрбиешінің «Алақаныңа су толтыр» деген белгісі бойынша қолдарын алға созып,суға малып,судың астынада қолдың басын біріктіріп,саусақтарын қыса ұстайды.Алақандарыңа су толтырып алып,қолдарын су бетіне шығарады. Егер саусақтарының арасынан су ағып тұрса,тәрбиеші: «Мәссаған қолың жырық (тесік) қой,кәне,суды тағы бір рект көсіп алшы» дейді.

**Шығыршық ініне кір**

Шығыршық ішіне түрлі тәсілдермен кіру: үстіңгі,төменнен (астыңғы), қырынан,жерге қойып,шығыршық ішіне кіреді.

**Теңіздегі толқындар**

Ойыншылар қол созып қашықтықта бір-біріне қарама-қарсы тұрады: қолдарын су үстінде оңға (солға) созыла жатады.Балалар бір мезгілде денелерін оңға бұрып,судың үстінде қолдарын қарама-өқарсы жаққа ауыстырып (алақан қолдың бағыты бойынша бұрылады),толқын жасайды.Қимыл әр жаққа тоқтаусыз жалғасады.

**Өкшенді көрсет**

Бала таяз судың үстіне қолына тіреліп тұрып,түзеліп және аяқтарын өкшелері көрінгенше артқа қарай созады.

**Ау**

Екі баладан басқа барлық ойыншылар- «Балықтар»,екеуі-балықшылар.Балықшылар қол ұстасып, «Балықтарды қуалай артынан жүгіреді. «Балықтың» айналасында қолдарын біріктіре,оны қоршап алуға тырысады.Біртіндеп ұсталған балықтардан ау құрылады.Енді балықтарды ау мен ұстайды.Соңғы ұсталған екі балық жеңімпаздар болып,олар келесі ойында балықшылар болады.

**«Қайық» ойыны**

Мақсаты: балаларды суда жылдам қозғалуға, судың кедергілерінен өтуге, тез бейімделуге үйрету.

Балалар бассейннің бір жағындағы ернеуде тұрады. Мұғалім пластмассалық қайықтарды суға жіберіп балаларға былай ұсынады:

-оны ұстап алу;

- қалқып жүрген заттарды жинау;

-су бетінде терең дем алып және ойыншыққа қарай күшті дем шығаруды әр кез жасап тұру; бір-бірін итеруге болмайды, тек бір ғана қайықты ұстап алу керек.

Құралдарды пластикалық бөтелкеден ойып жасауға болады («қайықты»).

**«Нысанаға тигіз» ойыны**

Мақсаты: дәлдікті дамыту.

Балалар шеңберге тұрып сақаны дәлдеп атады. Кім көп тигізсе сол жеңімпаз.

Нысана ретінде қалқып жүрген әр затты алуға болады.

**«Көңілді медузалар» ойыны**

Мақсаты: суда балаларды дененің көлденең жағдайында дем шығаруға үйрету.

Балалар суда жатып, қозғалып, су түбіне қолымен сүйене, ара-тұра су бетінде терең дем алады да ойыншықты қатты үрлейді. Ойыншыққа кім қатты және көп рет дем алған бала жеңіске жетеді.

**«Кім шапшаң» ойыны**

Мақсаты: балаларды суда еркін қимылдауға және жылдам бейімделуге үйрету. Жылдам және шапшаң ойыншықтарды жинай алуға үйрету.

Балалар бассейннің бір жағындағы ернеуге қарап бір бағытта тұрады. Жүзетін ойыншықтар бар астауды алып, ішіндегі ойыншықтарды суға төгеді. Суда толқындар тудырады, содан соң ойыншықтарды астауға жылдам толтырады.

**«Балықты ұста» ойыны**

Мақсаты: қол буындарын дамыту.

Мұғалім қармақты ұстап тұрады. Ойнаушылар шеңбер құрып тұрады. «балықты ұста» бұйрығы бойынша балалар қолдарын алға созады, суға салады, қол буындарын су астында бір-бірімен біріктіріп, балық ауламақ болады.

**«Теңіз кірпісі» ойыны**

Мақсаты: дененің көлденең бойымен суда тұрып дем алуды үйрету.

Балалар суда жатып, қозғалып, су түбіне қолымен сүйене, ара-тұра су бетінде терең дем алады да ойыншықты қатты үрлейді. Ойыншыққа кім терең және көп рет дем алған бала жеңіске жетеді.

**«Батып жатқан доптар» ойыны**

Мақсаты: балаларды басымен суға сүңгуге үйрету.

Балалар суда шағын қашықтықта бір қатарда тұрады. Мұғалім доптарды суға лақтырады. Сигнал бойынша балалар доптарды жинайды. Жеңіске допты көп жинаған бала жетеді.

**«Сылдырмақ» ойыны**

Мақсаты: балаларды суда еркін қозғалып, бейімделуге үйрету.

Балалар ернеуге қарап бір қатарда тұрады. Сигнал бойынша бассейннің екінші жағына шығады да, «сылдырлыт» бұйрығын орындайды. Нысанаға кім жылдам жетеді, сол жеңімпаз болады.

«Сылдырмақты» пластикалық бөтелкелерден жасауға болады, оларды түрлі-түсті шарлармен немесе басқа да сылдырлайтын заттармен толтырады.

**Пайдаланылған әдебиеттер.**

1.Қазақстан Республикасы Мемлекеттік жалпыға міндетті білім бері стандарты. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту.

2. Дене шыңықтыру әдістемелік құрал. С.Г. Бәтібаева., Р.Қ.Байдекенова.,

3. «Раз, два, три, плыви». М.Рыбак., Г. Глушкова., Г. Поташова.

4. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста»

Г. Ленерт., И.Лахман.

5. «Обучение плаванию в детском саду». Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А.

6. Инструктор по физкультуре. №8/ 2012.

7.Физкультурные занятия в детском саду. Л.И Пензулаева.