

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2018 жылғы «29» желтоқсандағы
№ 721 бұйрығына 5-қосымша

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
міндетін атқарушының
2016 жылғы 12 тамыздағы
№499 бұйрығына 6-қосымша

Тірек-қимыл аппараты бұзылған балаларды мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы

1- тарау. Түсіндірме жазба

1. Тірек-қимыл аппараты бұзылған балаларды мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі - Бағдарлама) «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі Қазақстан Республикасы Заңының 5 және 14 - баптарына сәйкес әзірленді.

2. Бағдарламаның мақсаты тірек-қимыл аппараты бұзылысының (бұдан әрі - ТҚАБ) дәрежесі мен балалар церебральды сал ауруының (бұдан әрі - БЦСА) көріністерін есепке ала отырып, балаларда арнайы түзету-компенсаторлы және қоғамдық-бейімді біліктер мен дағдыларды қалыптастыру; жасына сай қозғалыс дағдыларына үйрету; тірек қимыл аппараты бұзылысының алдын алуды қамтамасыз ету; шынайы өмір жағдайларына сәтті тұрмыстық, ойын және қоғамдық бейімделуіне, олардың қоғамға интеграциясына түзетуші физикалық жаттығулар және арнайы қозғалыс тәртібі көмегімен алғышарттар жасау.

3. Бағдарлама міндеттері:

1) бас, мойын, кеуде және аяқ-қолдың дұрыс бақылауын қамтамасыз ететін бойын түзеу және тепе-теңдік реакцияларын дамыту;

2) қол функциясын және заттық-манипулятивтті қызметін дамыту;

3) көру- моторлы координациясын дамыту;

4) дұрыс емес қалып пен күйді тежеу және жою;

5) екіншілік ақаулы қозғалыс стереотипінің қалыптасуының алдын алу;

6) омыртқа қисаюын тұрақтандыру; сколиоз корсетінің доғасын кішірейту;

7) бұлшық еттердің күш шыдамдылығын жоғарылату; табан мен сан бұлшық еттерін қатайту;

8) табан бірігулерін қалыптастыру;

9) дұрыс және уақытында сүйектенуіне, омыртқа бедерлерінің қалыптасуына әсер ету;

10) тыныс алу бұлшық еттерін қатайту;

11) негізгі гимнастиканың жаттығуларын жасау дағдыларын; негізгі қимылдарды қалыптастыру;

12) сапалы дағдыларды тәрбиелеу: ептілік, жылдамдық, икемділік, күш, шыдамдылық, тепе-теңдік;

13) жеке және қоғамдық гигиенаның алғашқы дағдыларын тәрбиелеу;

14) қозғалыс бағыттары жайлы білімін қалыптастыру;

15) рухани, ерік, тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеу.

4. Бағдарлама коммуникативті дағдыларын қалыптасуына, балалардың танымдық және әлеуметтік мотивтерін білдіруге, білім алуға деген қызығушылығы мен құштарлығын дамытуға, балаларға қимыл дағдаларды меңгеруге, енжар-қайталмалыдан белсенді-өзіндік қозғалысқа ауысуын іске асыруға мүмкіндік береді.

5. Күтілетін нәтижелер сабақтар бойынша мақсаттар жүйесінде көрсетілген.

6. Бағдарлама мазмұны 3 жастан 7 жасқа дейінгі балалардың психикалық және физикалық дамуының жас кезеңдерін қамтиды:

1) екінші кіші топ - 3-4 жастағы балалар;

2) ортаңғы топ - 4-5 жастағы балалар;

3) мектепке дейінгі ересектер тобы – 5-6 жастағы балалар;

4) жалпы білім беретін мектептегі, лицейдегі, гимназиядағы мектепалды даярлық сыныбы - 6-7(8) жастағы балалар.

2 - тарау. Екінші кіші топ (3-4 жастағы балалар)

1-параграф. «Денсаулық» білім беру саласы

7. «Емдік дене тәрбиесі (суда немесе құрлықта)» бағдарламасының базалық мазмұны арнайы түзеу оқу қызметінде (кіші топтық) іске асырылады:

1) құрғақтағы емдік дене шынықтыру;

2) судағы емдік дене шынықтыру.

8. Мақсат: тірек-қимыл аппараты бұзылысы бар мектепке дейінгі жастағы балалардың қозғалыс мүмкіндіктерін дамыту және түзету болып табылады.

9. Міндеттері:

1) аяқ және қол буындарындағы ерікті қимылды қалыпқа келтіру;

2) тыныс алу функциясын қалыпқа келтіру;

3) дене мүсінінің дұрыс дағдысын және табанның дұрыс орнатуын қалыптастыру;

4) координациялық бұзылыстарды түзету (білектің ұсақ моторикасы, статикалық және динамикалық тепе-теңдік, қозғалыс ырғақтылығы, кеңістікте бағдарлануы);

5) бұлшық ет-буындық сезімді жаттықтыру;

6) буындық сіресімдерді (контрактураларын) алдын алу және түзету.

2-параграф. 1-жартыжылдық

10. Құрлықтағы емдік дене тәрбиесі:

1) дұрыс емес қалып мен бас және аяқ-қол қалпын, жамбасты көтеруін, белді келтіруді түзету;

2) балаларға бастапқы қалыпта жатып, отырып, тұрып әр түрлі бағытқа басты бұруға үйрету;

3) қолдармен бір уақытта алға, артқа, жан-жаққа, жоғарыға, төменге қозғалыс орындауға үйрету;

4) иық алды және қол білектерін бұғу және ашуға, бір уақытта саусақтарын жұдырыққа түю және қозғалыс темпін өзгертіп ашуға үйрету;

5) көзбен бақылаумен және бақылаусыз балаларға бірінші саусағын басқаларымен қарама-қарсы қоюға үйрету;

6) бастапқы қалыпта арқасымен, ішпен, бүйірмен жатып, кезекпен тік немесе бүгілген аяқты көтеру және бұғу, ашу, сондай-ақ оларды айналдыру білігін қалыптастыру;

7) бүкіл табанын қойып, тіреуіш жанында тұрып отырып тұру білігін қалыптастыру;

8) кеудемен алға, артқа, жан-жаққа иілуге үйрету;

9) үйренген қозғалыстардың қарапайым үйлесімдерін орындау дағдысын қалыптастыру;

10) көзбен бағдарлануын, ойын формасындағы сөздік нұсқауларды (жануарлар қозғалысын салу)қолданып, педагогпен бірге жаттығулар орындауға үйрету.

11. Негізгі қозғалыстар: жүру, жүгіру, секірулер, лақтыру, қағып алу, еңбектеу, өрмелеу, тепе-теңдік, қайта сапқа тұру.

12. Жүру:

1) бастың, кеуденің, аяқ-қолдың қалпын, табан беріктігін қалыптастыру;

2) бас пен кеуденің тігінен орнатуымен жүріп жаттығу, ауырлық күшін тірек аяғына ауыстыру, тірек емес аяғын ауыстыру, табандарын дұрыс қою, әр аяққа тіректе тұру қалпын сақтау мүмкіндігі, екі табанға дене массасын біркелкі бөлу, қозғалыстың дұрыс бағыты мен ырғағы;

3) жүргенде қолдармен дұрыс қозғалту білігін қалыптастыру.

4) бүйірлік адыммен алға, артқа, брустарды қолдана отырып, тізені жоғарыға көтеріп, сосын байланған арқанға өту, бос арқанға – сосын қабырғада жүру дағдысын қалыптастыру;

5) дұрыс дене мүсінін қалыптастыру; қозғалыс координациясын, тепе-теңдік сезімін дамыту;

6) кеңістікте бағдарлану білігін қалыптастыру;

7) қозғалу дағдысын, аяқ-қолдың, кеуденің қозғалыс координациясын дамыту;

8) тыныс алу функциясын дамыту.

13. Жүгіру:

1) бас пен кеуде қалпын қалыптастыру: мойын және арқа бұлшық еттері қатаймайды; бас омыртқамен бір сызық бойында, аяқ пен қол сәйкес қимылдары;

2) белгілі бір тапсырмаларды орындаумен жүгіру дағдысын қалыптастыру: бір-бірінің артынан, арақашықтық сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойынша, тоқтап, заттардан өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру;

3) жеңіл және жылдам, баяу және ауыр қозғалыстар бейнесін жасай алуға үйрету;

4) дұрыс мүсін дағдысын бекіту;

5) көлденең (еңбектеу) және тігінен қалыпта қарапайым қозғалыстар дағдысын дамыту;

6) кеңістікте бағдарлану білігін дамыту.

14. Секірулер:

1) кеудені еңкейту мен түзеумен ырғақты отырып тұру дағдысын Кеудені еңкейту мен тіктеумен ырғақты отырып тұру дағдысынн істеу. Отырып тұру көлемін үлкейту үшін саусақтар астына бір жұмсақ зат салуға болады, бірақ 15 градустан артық емес болады;

2) бір аяқтан екінші аяққа секіру дағдысын қалыптастыру (тірекке сүйеніп тұрып), екі аяқта секіру, тереңдікте (10-15 см биіктіктен);

3) негізгі қозғалыстарды дамыту: жүру, жүгіру, секіру, реакция жылдамдығы;

4) кеңістікте бағдарлану білігін қалыптастыру;

5) қозғалыс үйлесімдігінің дағдыларын, тепе-теңдік сезімін жаттықтыру.

15. Лақтыру, қағып алу:

1) белгілі бір орынға дейін доптарды апару дағдысын, қолдың итеру функциясын, көру-моторлы үйлесімділігін дамыту;

2) отыру қалпында допты бір-біріне (1-1,5 м) лақтыру, (әр түрлі заттар көмегімен (валиктер, құмы бар қапшықтар) әр түрлі құралдар көмегімен аяқтың дұрыс қалпын қабылдау;

3) бастапқы қалыпты дұрыс қабылдау білігін қалыптастыру; үлкен үрленбелі допқа арқасымен сүйеніп, бір балалар отырады, басқаларына аяқтарын дұрыс қалыпта ұстау талап етіледі;

4) доптарды қақпаға апару, кеудесінен екі қолмен допты, екі қолымен жоғарыға, төменге еденге (жерге) лақтыру, допты қағып алу;

5) көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, оң және сол қолмен тігінен орналасқан нысанаға лақтыру;

6) қозғалыс координациясын дамыту;

7) доппен ойнауда әр түрлі тәсілдерге үйрету;

8) баланың тігінен және көлденең қалпында түрлі қозғалыстарды жаттықтыру, жан-жақты қозғалыс координациясын дамыту;

9) кеңістікте бағдарлана алу білігін дамыту;

10) тепе-теңдік ұстай алуға үйрету.

16. Еңбектеу, өрмелеу:

1) аяқ пен қолдың үйлесімді қозғалысын түсінуін қалыптастыру;

2) бастың дұрыс қалпын қабылдау білігіне үйрету;

3) алға оң аяғын шығарғанда – сол қолын шығаруды, басын сәл солға бұру білігін дамыту. Алға сол аяғын шығарғанда – оң қолын шығарып, басын сәл оңға бұру;

4) үлкен саусақ қатысымен гимнастикалық қабырғаның кермесін қармау функциясын тәрбиелеу;

5) 2-3 м арақашықтыққа тік бағытта, қойылған заттар арасымен; еденге қойылған тақтай бойынша; биіктігі 50 см арқан астымен; бөрене арқылы, еңіс тақтай бойынша еңбектеу; еңіс баспалдаққа өрмелеу (ТҚАБ балаларға), гимнастикалық қабырғаға міну және түсу (қолдың қармау функциясы бұзылған балалар жаттығуды нұсқаушы және тәрбиешімен бірге орындайды) дағдыларын қалыптастыру.

17. Тепе-теңдік:

1) әр түрлі бастапқы қалыпта: отырып, еңбектеу қалпында, тұрып, аяқтар табан еніндей; аяқтар қадамда, баспен түрлі қозғалыстарда, сондай-ақ кеуденің иілуімен және бұрылуында тұрақтылығын қалыптастыру;

2) жүріс дағдысын қалыптастыру: тепе-теңдікті жаттықтыру мақсатында екі аяқпен, бір аяқта, аяқ ұшында, жіңішке жолмен, бөренеде, еңіс тақтайда (10-20 см.) тұрғандағы тірек аймағының көлемін біртіндеп азайтады; 8 см арақашықтықта қойылған тақтай бойынша жүру, екі аяқта, бір аяқта, аяқ ұшымен тұру, бір-бірінен арақашықта қойылған тақтайлармен жүру;

3) ірі және ұсақ бұлшық ет топтарындағы қозғалыс жылдамдығын және координациясын дамыту, денені дұрыс қалыпта ұстауын (дұрыс мүсінді) қалыптастыру.

18. Қайта сапқа тұру:

1) кеңістікте бағдарлану білігін қалыптастыру, тежелу реакцияларын жақсарту;

2) шеңбер бойыншааздаған топпен және бүкіл топпен қатарға тұру дағдысынқалыптастыру;

3) негізгі қозғалыстарды дамыту: жүріс, жүгіру, секіру, қатарға тұру элементтері;

4) реакция жылдамдығын, орында бағдарлана алу білігін жаттықтыру;

5) көзбен шамалау дағдыларын, түстерді айыруын дамыту.

19. Спорттық жаттығулар:

1) шанада сырғанау (жеңіл және орташа дәрежедегі БЦСА бар балаларға арналған): карапайым дағдыларға үйрету: шанаға өзі отыру, биік емес төбешіктен сырғанау, төбешікке шанасыз көтерілу; шанада отыру, артқа шалқая отырып, екі қолмен жіпті ұстап, оны алдынан тарта отыру;

2) велосипедпен жүру (жеңіл және орташа дәрежедегі БЦСА бар балаларға арналған): табан тіреуін, аяқтардағы бұлшық ет күшін дамыту, қолдың қармау функциясын жаттықтыру;

3) бойын тіктеу, тепе-теңдік реакцияларын және қозғалыс координациясын, рөлді ұстауын қалыптастыру, кезекпен біресе бір аяғымен, біресе екінші аяғымен педальды жай басуға үйрету. Гемипарез жағдайында табан және білек бекітіледі.

20. Судағы емдік дене шынықтыру.

1) жүзуге дайындалу;

2) БЦСА бар балалардың бұлшықет тонусы максималды төмендеуі және қозғалыс үйлесімдігін жақсартуға жету үшін +29...32°C су температурасында үйрету;

3) суға кіру және ішінде болу дағдысын қалыптастыру.

21. Күтілетін нәтижелер:

1) бұлшық ет-буындық сезім қалыптасқан;

2) аяқ пен қолдың буындарындағы өзінің қозғалыстарын бөлшектеп басқара алады;

3) жаттығуларды орындау кезінде тыныс алуын басқара алады;

4) дене мүсіні дұрыс және табандарды дұрыс қою дағдысына ие;

5) координацияланған білік дағдысына ие: білектің ұсақ моторикасы, статикалық және динамикалық тепе-теңдікті, қозғалыс ырғақтылығын, кеңістікте бағдарлануы;

6) буындық сіресімн түзету мен алдын алуға жаттығулар жасай алады;

7) биік емес төбешіктен сырғанай алады, бір-бірін тербете алады;

8) велосипедте отырып тепе-теңдік сақтай алады және педальдарды жай баса алады.

3-параграф. 2 жартыжылдық

22. Құрлықтағы емдік дене тәрбиесі:

1) бастың және аяқ-қолдың дұрыс емес қалпын түзету, аяқтың қалпының өзгеруі мен табанды көтеруден аулақ болу;

2) қолды жоғарыға көтеру, жан-жаққа жіберу, алдынан, артынан, басынан жоғары, қолдарының бір бірінен затты ауыстыру, алдынан, басынан жоғары, арқасынан шапалақтау;

3) бір-біріне басынан жоғары допты бере алуға артқа және алға, арқасымен жатып велосипедтегі жүріс секілді, екі аяғын жоғарыға бір уақытта

көтеруге, тұру қалпында алға, солға, оңға еңкеюге, арқадан іш жағына және керісінше ауысуға үйрету;

4) жартылай отырып тұру (2–3 рет), қолды алға қойып, қолын тізеге сүйеп отырып тұру білігін қалыптастыру. Егер жамбас буындармен мәселелер болса, терең отырып тұрудан аулақ болу (шығу, таю), тек сан биіктігіне; тізесін бүгіп, аяқтарын кезекпен көтеру.

23. Негізгі қозғалыстар: жүру, жүгіру, секірулер, лақтыру, қағып алу, еңбектеу, өрмелеу, тепе-теңдік, қайта сапқа тұру.

24. Жүру:

1) дұрыс және үнемді қозғалыстарын қалыптастыру;

2) жүрген кезде басын төмен түсірмеу және төменге аяқтарына және сол уақытта оны артқа шалқайтпау білігіне үйрету;

3) белгілі бір тапсырмаларды орындағанда: қатардан біреуден, жұппен, тізесін жоғарыға көтеріп еркін жүру дағдысын қалыптастыру;

4) интервал сақтай отырып, бағытын өзгертіп, шеңбер бойында, жіпті ұстап, тоқтаумен, отырып тұрумен, бұрылыспен, «жылан» секілді, заттарды айналып өтіп, төбешікке және төбешіктен аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру білігін дамыту;

5) баяулатып және темпін жылдамдатып қозғалу дағдысына үйрету, ырғақ сезімін, ойын бойынша басқа серіктерімен қозғалыс сәйкестігін дамыту;

6) тежелу реакцияларын жаттықтыру;

7) дұрыс дене мүсінін қалыптастыру;

8) омыртқаның бұлшық еттік корсетін қатайту; тепе-теңдік сезімін, ептілікті дамыту.

25. Жүгіру:

1) бас пен кеуде қалпын мойын және арқа бұлшық еттерінің зорлануынсыз қалыптастыру; бас омыртқамен бір сызық бойында, аяқ пен қол сәйкес қимылдары);

2) жүгіру дағдысын (5 тен – 10 метрге дейін), әртүрлі бағытта, жылдам, үздіксіз баяу темпте (40-50 сек. ішінде) қалыптастыру;

3) орын ауыстырудың қарапайым дағдыларын дамыту;

4) кеуде мен аяқ-қолдың бұлшық еттерін қатайту;

5) кеңістікте бағдарлану білігі;

6) қозғалыс координациясын, ептілікті дамыту.

26. Секіру:

1) қозғалыстар координациясы мен бұлшық еттің сәйкес жұмыстарын дамыту;

2) бір аяқтан екінші аяққа секіру дағдысын қалыптастыру (тірекке сүйеніп), екі аяқта секіру (аяқтар бірге – аяқтар бөлек), тереңге секіру (15–20 см. биіктігінен);

3) аяқ-қолдың, кеуденің қозғалыс координациясын дамыту;

4) тыныс алу функциясын жақсарту;

5) ептілік, реакция және қозғалыстың жылдамдығын, көру және есту анализаторының координациясы, табандардың байланыс-бұлшық ет аппаратын қатайту;

6) дұрыс дене мүсінін қалыптастыру.

27. Лақтыру, қағып алу:

1) қолдың итеру функциясын, көру-моторлы координациясын дамыту;

2) заттарды дұрыс ұстауын, лақтырудың сапасы мен күшін, бағытын бақылау білігіне үйрету;

3) көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, оң және сол қолмен тігінен нысанаға лақтыру, 0,5-1 м арақашықтыққа допты, екі қолмен арқаннан үлкен допты, торды (гемипарез жағдайында нұсқаушы немесе тәрбиеші әлсізденген қолмен жаттығу орындауға көмектеседі), лақтыру дағдысын қалыптастыру;

4) қозғалыс координациясын,оның ішінде білек пен қол саусақтарының, кеңістікте бағдарлану білігін дамыту;

5) доппен ойында түрлі тәсілдерге үйрету;

6) қырағылықты, көзбен шамалауын дамыту.

28. Еңбектеу, өрмелеу:

1) ашық білектер мен тізеге сүйене отырып, қалыпты дұрыс ұстау қабілетін қалыптастыру;

2) тепе-теңдік реакциясын, бір аяққа немесе қолға және басқасына сүйеніп тұрып, дене салмағын ауыстыра алуын жаттықтыру;

3) бастың дұрыс қалпын қалыптастыру;

4) ауырлық күшін ауыстару білігін, тепе-теңдікті сақтау мен аяқ-қол қозғалысын дамыту.

5) контрротацияны қалыптастыру – бір уақытта иықты бір жаққа, ал жамбасты басқа жаққа бұру;

6) еденде тігінен орналасқан, құрсау шеңберге кіру дағдысын, гимнастикалық қабырғаға міну және одан керісінше түсуін қалыптастыру (үлкен саусақпен қоса (үлкен саусақ қалпын түзету үшін, үлкен саусақты бағыттап тұратын, арнайы шиналар қолданылады), гимнастикалық қабырға таяқашаларын ұстау функцияларын тәрбиелеу);

7) қозғалыс координацияларын дамыту;

8) аяқ пен кеуденің бұлшық ет-байланыс аппаратын қатайту;

9) реакция жылдамдығын, жылдамдықты, қозғалыс ептілігін, кеңістікте бағдарлана алу білігін жаттықтыру;

10) көлденең қалыпта қозғалыстарды (еңбектеу, еңбектеп кіру), ептілікті, қозғалыс координациясын дамыту;

11) іштің, арқа, омыртқаның бұлшық ет корсетін, аяқ-қол бұлшық еттерін қатайту.

29. Тепе-теңдік:

1) соның негізінде ерікті қозғалыстарға бақылау қалыптасатын, бұлшық еттік сезімдерін дамыту;

2) тік жолда, таяқта, жіп бойынша жүргенде тепе-теңдік сақтау дағдысын қалыптастыру. Құлау қорқынышының пайда болуына жол бермеу.

30. Қайта қатарға тұру:

1) қатарға тұру, қатарда, шеңберде өзінің орнын табу (көріп бағдарлану бойынша) дағдыларын қалыптастыру;

2) көріп есте сақтау, зейінін дамыту;

3) тежелу реакцияларын жақсарту.

31. Спорттық жаттығулар:

1) шанада сырғанау: қарапайым дағдыларға үйрету: өзі шанаға отыруын, биік емес төбешіктен сырғанау, төбешікке шанамен шығу; шанада отырып, алдынан тарта отырып және сәл артқа шалқая отырып, екі қолмен жіпті ұстау; шанада отырып, алдына сәл тартып және аздап артқа шалқайып екі қолмен жіпті ұстау;

2) велосипедпен жүру: төртбасты бұлшық етті, бел бұлшық еттерін және тобық бұлшық еттерін дамыту, кеуде тепе-теңдігін қалыптандыру; үш дөңгелекті велосипедте жүру дағдысын жақсарту.

32. Судағы емдік дене тәрбиесі:

1) жүзуге дайындалу: судағы өзіне сенім сезімін дамыту;

2) барлық мүмкін бұрылыстарға, арқадағы қалыптан отыру немесе тұру қалпына ауысуды, арқадан бүйірге, ішіне және керісінше бұрылуды үйрету;

3) суға кіру және ішінде болу, суда ойнау дағдыларын қалыптастыру.

33. Өзіндік қозғалыстық белсенділік.

1) әр түрлі қозғалыс дағдыларын бекіту, бұлшық ет күшін, ептілікті, жылдамдықты дамыту;

2) өзіндік қозғалыс қызметіне, дене шынықтыру құралы және жабдығы барын қолдануға қызығушылығын жоғарылату.

34. Күтілетін нәтижелер:

1) нұсқаушының сөздік нұсқауы және белгісі бойынша қозғалыстар жасайды;

2) дұрыс тыныс алу жайлы түсінікке ие болады;

3) жүріс кезінде аяқты дұрыс қоя алады, табан бірігуін қалыптастыратын, табан бұлшық еттер бекіген;

4) негізгі түзету жаттығуларын орындау техникасын меңгере алады;

5) биік емес төбешіктен шанамен сырғанайды; басқа балаларды сырғанатады;

6) үш дөңгелекті велосипедте жүріп үйренеді;

7) суға түседі, суда ойнайды.

3-тарау. Орта топ (4-5 жастағы балалар)

1-параграф. «Денсаулық» білім беру саласы

35. Мақсат: түзету физикалық жаттығулар мен арнайы қозғалыс тәртібі көмегімен шынайы өмір жағдайларына ойын, тұрмыстық сәтті бейімделуіне, олардың қоғамдағы араласуына алғышарттар жасау болып табылады.

36. Міндеттер:

- 1) негізгі қозғалыстарды қалыптастыру үшін бұлшық еттерді қатайту және дамыту;
- 2) қозғалыста бастапқы кеңістіктік бағдарлануын дамыту;
- 3) нұсқаушының сөздік нұсқауы немесе белгісі бойынша ерікті қозғалысты бастау мен аяқтауға үйрету;
- 4) қол білігін, қозғалыс дағдыларын, сенсорлы функцияларды дамыту;
- 5) өзіндік қозғалыс белсенділігін дамыту;
- 6) контрактуралардың алдын-алу және түзету;
- 7) физикалық жаттығуларды орындауға қызығушылығын тәрбиелеу.

2 - параграф. 1-жартыжылдық

37. Құрлықтағы емдік дене тәрбиесі:

- 1) бастың асимметриялы қозғалысын, жамбас және тізелік буындардағы аяқтың бүгілуін, жамбасты көтеру, белді қозғалысқа келтіруін түзету;
- 2) басты көтеру мен ию дағдыларын қалыптастыру;
- 3) қолдарды алға, жан–жаққа, жоғарыға көтеру (нұсқаушы жаттығуларды орындауда шынтық буындарын қолдай отырып көмектеседі);
- 4) тұру қалпынан , білекте бүгілген, қолдарын арқаға бағыттау;
- 5) арқада жатып жан–жаққа бұрылулар;
- 6) аяқтың ұшына саусақты тигізіп, алға еңкею;
- 7) аяқты кезекпен өкшеге, ұшына қойып, аяқты көтеру. Қолды белге қойып, алға, жан–жаққа жартылай отырып тұру (4-5 рет).

38. Құрлықтағы негізгі қозғалыстар: жүру, жүгіру, секірулер, лақтыру, қағып алу, еңбектеу, өрмелеу, тепе-теңдік, қайта сапқа тұру.

39. Жүру:

- 1) жұрыс бас қалпымен дұрыс және үнемді қозғалыстарды қалыптастыру (басты түсірмеу және артқа шалқайту);
- 2) сапта біреуден; жүгірумен кезектестіріп;
- 3) басқа қозғалыстармен кезектестіріп жүру дағдысын қалыптастыру;
- 4) өкшеде;
- 5) қол және аяқ қимыл үйлесімділігін дамыту;
- 6) табанның ішкі бетінде, аяқ ұшында (диагнозға байланысты жеке мөлшерлеу);
- 7) ізді жол бойынша;
- 8) әр түрлі заттарды аттаумен, ойлы-қырлы тақтайшамен;
- 9) арқанды жолмен;

10) топпен тік бағытта; шеңбер бойынша, қозғалыс бағытын өзгертумен бір-бірден сапта; белгі бойынша тоқтаумен; жүгіруге өту және керісінше; аяқпен қолдың қозғалыс координациясын дамыту;

11) табандардың байланыс-бұлшық ет аппаратын қатайту;

12) дұрыс дене мүсінін қалыптастыру.

40. Жүгіру:

1) үлкен және ұсақ бұлшық ет топтарындағы қозғалыстың жылдамдығы мен координациясын дамыту;

2) дұрыс дене мүсінін қалыптастыру;

3) зейінді жаттықтыру;

4) көру және есту анализаторының функциясын, олардың кеуде мен аяқ-қол қозғалыстарымен координациясын жақсарту;

5) белгілі бір тапсырмаларды орындауда жүгіру дағдысын қалыптастыру: қарапайым жүгіру, шұлықпен; тізені жоғарыға көтеріп, тар және кең қадамдармен, қатарда біреуден, жұппен, әр түрлі бағытта жүгіру; баяулатқан және жылдамдатқан темппен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Баяу темпте 1-1,5 минут ішінде үздіксіз жүгіру, 30-40 метрге орташа жылдамдықпен жүріспен кезектестіріп жүгіру.

41. Секіру:

1) табанның байланыс-бұлшық ет аппаратын қатайту; оның бірігуін қалыптастыру;

2) ырғақ сезімін дамыту;

3) бұлшық ет және қозғалыс координациясының сай жұмыстарын қалыптастыру;

4) 1-2 метр арақашықтыққа алға жылжып, екі аяқта, екі аяқта секіруді жаттықтыру жүріспен кезектестіріп 5 секіру 2-3 реттен; оңға, солға сақтандырғышпен бұрылумен орында; баланың қолы жететін деңгейде, жоғарыға орнынан затқа тиюмен; ұзындыққа орнынан, 1-2 сызықтан кейін (сызықтардың арақашықтығы 30-40 см), 10-15 см биіктіктен; бір аяқта секіру.

42. Лақтыру, қағып алу:

1) көру моторлы координациясын, қолдың итеру функциясын дамыту;

2) лақтыру сапасын және күшін, бағытты сақтаумен затты дұрыс қармауды қалыптастыру;

3) қозғалыс нақтылығы мен ырғақтылығын, ептілікті дамыту;

4) ұсақ және ірі бұлшық ет топтарындағы қозғалыс координациясын, реакция жылдамдығын дамыту;

5) табиғи қозғалыстардың оңтайлы дағдысын жаттықтыру;

6) допты, құрсау шеңберді бір-біріне заттар арасынан сырғанату; допты бір-біріне астынан лақтыру және оны қағып алу 1,5 м арақашықтықта, оны екі қолмен басынан кедергі арқылы 1 м арақашықтықтан лақтыру дағдысын қалыптастыру;

7) допты жоғарыға лақтыру және оны екі қолмен қағып алу. Ұзаққа заттарды лақтыру. Оң және сол қолмен көлденең нысанаға 1-1,5 м

арақашықтықта; 1 м арақашықтықтан тігінен нысанаға нысана орталығының биіктігі 1,5 м лақтыру; кеңістікте бағдарлану білігін дамыту, оппен ойнауда түрлі тәсілдерге үйрету;

8) көзбен шамалауды, қырағылықты дамыту.

43. Еңбектеу, өрмелеу:

1) бастың дұрыс қалпымен, аяқ пен қолдың координацияланған қозғалысына үйрету;

2) үлкен және сұқ саусақтар қатысымен қармау функциясын қалыптастыру.

3) 6 метрге дейінгі арақашықтықта заттар арасында тікелей; көлденең тақтайда, орындықта;

4) түзету жоллағында, алақан мен табанға сүйене отырып, аяқ және қолмен; еңбектеу дағдысын қалыптастыру;

5) оң және сол бүйірмен алға 50 см биіктікке көтерілген, арқан астына еңбектеу. Құрсау шеңберге кіру. Жоғары-төмен кезектескен қадаммен гимнастикалық қабырғада өрмелеу. Қолмен тартылып, ішпен гимнастикалық орындықты еңбектеу. Бөренеден, гимнастикалық орындықтан секіру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, оңға, солға аралықтан аралыққа өту.

44. Тепе-теңдік:

1) дененің тұрақты қалпын қалыптастыру;

2) ұсақ және ірі бұлшық ет топтарындағы қозғалыс координациясын дамыту;

3) реакция жылдамдығын жаттықтыру;

4) тепе-теңдік сезімін, кеңістікте бағдарлана алуын дамыту;

5) сызықтар арасында арақашықтық 20 см, сызық, арқан, тақтай, гимнастикалық орындық, бөрене бойынша жүру;

6) қол жоғарыда, аяқ ұшында тұрып, қол белде, бір аяқта тұрып (нұсқаушы сақтандыруымен), қолдар ерікті (жеке) екі жаққа айналуға тепе-теңдік сақтау;

7) кедір-бұдырлы тақтайда, жоғарыға және төменге еңіс тақтаймен ені 25-30 см, биіктігі 30–35 см жүру;

8) еденнен 10–15 см жоғарылатылған, баспалдақ тақтайшасынан; бір-бірінен түрлі қол қалпымен арақашықтықта қойылған, баспа шарлардан аттау.

45. Сапқа тұру, сапқа қайта тұру:

1) кеңістікте бағдарлау білігін қалыптастыру, тежелу реакцияларын жақсарту;

2) қатарға бір-бірден; бөлімдерге екіден, үштен қатарға тұру; бағыт бойынша түзелу дағдыларын қалыптастыру.

46. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:

1) қозғалыстың дұрыс ырғағын жасауға үйрету;

2) берілген ырғақта, отырып немесе жатып, қолмен және аяқпен еркін қозғалыстарды;

3) әр түрлі темпте музыкалық сүйемелдеумен сәйкес таныс физикалық жаттығуларды орындау білігін қалыптастыру.

47. Спорттық жаттығулар:

1) шанада сырғанау: дағдыларға үйрету: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату; шанамен төбешікке көтерілу, одан түсіп келе жатқанда тежелу; мұз жолдармен сырғанау;

2) велосипедпен, өздігінен сырғанайтын құралмен (самокатпен) жүру; табанның байланыс-бұлшық ет аппаратын қатайту; сирақ-табан буындары және табан буындары мен аяқ саусақтарының қозғалыс амплитудасын үлкейту; дұрыс дене мүсінін қалыптастыру; қозғалыс координациясын, тепе-теңдік сезімін дамыту; кеңістікте бағдарлана алу білігі; батылдыққа тәрбиелеу; екі дөңгелекті және үш дөңгелекті велосипедтерде, самокатта (ТҚАБ бар балаларға) жүруге; оңға, солға бұрылыс жасауға үйрету. Гемипарезде табан және білек фиксацияланады.

48. Судағы емдік дене тәрбиесі:

1) жүзуге дайындалу: баланы жауырынынан жеңіл сүйемелдеп арқамен сырғанауға үйрету;

2) гиперкинетикалық БЦСА бар балаларға суда жатып 2-3 минут бұлшық ет тонусын босаңсыту жаттығуларына үйрету;

3) суға кіру және ішінде болу, суда ойнау білігін қалыптастыру, су шашырауына үйрету;

4) суда отырып, аяқтарымен жоғарыға және төменге қозғалтуды;

5) орындау (ТҚАБ балалар үшін), ерікті тәсілмен жүзуге тырысу.

49. Спорттық ойындар элементтері:

1) кегель ойыны: дұрыс қалыпта тұрып, допты лақтыру. 1-1,5 м қашықтықтан кегельді қағып жіберу;

2) футбол: берілген бағытта допты айналдырып жіберу. Бір-біріне аяқпен допты беру білігі.

50. Өзіндік қозғалыстық белсенділік:

1) балалардың доппен ойынын ынталандыру, дене шынықтыру құралдарын, жабдықтарды, спорттық және қозғалмалы ойындарға арналған атрибуттарды қолдануға ниеттендіру;

2) балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға жұмылдыру, қозғалыс талап ететін ойындарға қатысу қызығушылығын ояту;

3) ауа райы жағдайын ескере отырып, балалардың ауадағы қозғалыс қызметіне жағдай жасау.

51. Күтілетін нәтижелер:

1) физикалық жаттығуларды орындауға қызығушылық көрсетеді;

2) қимылды ойындардың ережесін орындайды;

3) әр түрлі тапсырмаларды орындаумен бір-бірден сапқа тұра алады;

4) екіден, үштен бөлімдерге қайта тұра алады;

5) спорттық ойындар мен спорттық жаттығулардың алғашқы техникаға ие болады.

3-параграф. 2-жартыжылдық

52. Құрлықтағы емдік дене тәрбиесі:

- 1) кеңістікте өзінің денесінің қалпын түсіну;
- 2) тыныштық кезінде, көлденең, тігінен, ілгері қалыпта денені ұстауды қалыптастыру;
- 3) шынтақ буындарын бүкпей, саусақтар ашық болғанда, алақанды жоғарыға бұруға үйрету;
- 4) қолды жан-жаққа жібере және төмен түсіре, оны бас артына қоюға, жоғары жақ арқылы қолды көтеруге;
- 5) таяқты (құрсау шеңберді) жоғарыға көтеру, иық артына түсіру; қолды жұму және ашуға, қолдың бастапқы қалпынан алдан, жан-жаққа қол білектерін айналдыруға үйрету;
- 6) отырып тіреумен аяқты көтеру, бұғу және жазу, оларды еденге түсіру, бір уақытта аяқтарды бүгіп, жазып, тік аяқтарды көтеру және түсіру, қолда жоғарыға қарай затты ұстап, арқадан қарынға бұрылу, ішімен жатып, алға созылған қолды көтеруін қалыптастыру;
- 7) тізеден бүгілген аяқты көтеруге, еденге аяқ ұшын, өкшесін таяққа тіреп, таяқ бойынша жүру;
- 8) аяқ саусақтарымен жіпті жинау, бір орыннан екінші орынға құмы бар қапшықты ауыстыру, аяқ өкшесімен айналуға үйрету.

53. Негізгі қозғалыстар: жүру, жүгіру, секірулер, лақтыру, қағып алу, еңбектеу, өрмелеу, тепе-теңдік, қайта сапқа тұру.

54. Жүру:

- 1) қатар бойынша бір-бірден, екіден; аяқ ұшымен, өкшемен, табанның сыртқы жағымен жүру, тізені жоғарыға көтеріп, кең және тар қадамдармен;
- 2) қозғалыс бағытын өзгертумен, «жылан сияқты», бет-бетімен, алға, жан-жаққа бүйірлік қадаммен;
- 3) жүгірумен, секірумен ауыстырып, темпті, бағытты өзгертумен, белгі бойынша тоқтаумен жүру дағдыларын қалыптастыру.

55. Жүгіру:

- 1) кеуде мен бас қалпын қалыптастыру (иықтар аздап алға иілген, бас омыртқамен бір сызық бойында);
- 2) тізені жоғарыға көтерімен, аяқ ұшымен, тар және кең қадамдармен, қатарда бір-бірден және жұппен, әр түрлі бағыттарды, бет-бетімен;
- 3) темпті баяулату мен жылдамдатумен;
- 4) жетекшіні өзгертумен жүгіруге үйрету;
- 5) баяу темпте үздіксіз жүгіру, 50–60 м жүгіру, 5 метрден 3 рет қайталамалы жүгіру;
- 6) жүгірудің біркелкілік (ырғақтық) сезімін дамыту;
- 7) әр түрлі бағытта жүгіру, қағып алумен жүгіру.

56. Секіру:

1) қозғалыс координациясын дамыту, аяқтың және жамбастың бұлшық етін қатайту.

2) орында екі аяқпен, алға жылжумен, орында солға, оңға бұрылумен, орында аяқтар бірге, аяқтарды ашып, бір аяқты алға, екіншісін артқа қойып (сақтандырумен) секіруге үйрету;

3) орыннан жоғарыға, баланың қолына жоғарыға ілінген, затқа қолын тигізіп; 2–3 заттан кезекпен; 20–25 см, (БЦСА бар балаларға бұл жас кезеңінде секіру жаттығулары жас алмайды, себебі табанның бұлшық ет-байланыстық аппараты тым әлсіз) биіктіктен; ұзындығы 40 сантиметрден кем емес орыннан, 4-5 сызықтан сызықтар арасындағы арақашықтық 40 см, секіруге үйрету, бір аяқта секіру (сүйенішті ұстап), қысқа скакалмен секіру (ТҚАБ балаларға арналған).

57. Лақтыру, қағып алу:

1) қозғалыс координациясын (оның ішінде ол білектері мен саусақтары), кеңістікте бағадарлана алуындамыту, доппен ойнауда түрлі тәсілдерге үйрету;

2) білектер мен саусақтардың дұрыс қалпына назарын аудара отырып, әр түрлі өлшемдер мен формадағы заттарды алу, оларды ұстап тұру және екі және бір қолмен алып жүру білігіне үйрету;

3) допты, құрсау шеңберді айналдыруға; бір-біріне төменнен допты лақтыру, бас жақтан және оны қағып алу, басынан жоғары екі қолмен допты және бір қолмен кедергіден лақтыру 2 м қашықтықтан, допты жоғарыға, жерге лақтыру және оны екі қолмен қағып алу, допты жерге ұруға үйрету;

4) затты алысқа лақтыру 2 - 3,5 м кем емес;

5) оң және сол қолмен көлденең нысанаға лақтыру 2 м. арақашықтықтан, 1,5 м арақашықтықтан тігінен орналасқан нысанаға (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) лақтыру білігін қалыптастыру.

58. Еңбектеу, өрмелеу:

1) көлденең және еңіс орындықта еңбектеуге;

2) қолмен тартылып, қарынмен гимнастикалық орындықта еңбектеуге;

3) алақан мен өкшеге сүйене отырып еңбектеуге (қозғалыс бағытын жоғалтатындарға, қол мен қарама-қарсы аяқты алға шығаруда қиналатындарға нұсқаушы көмектеседі) үйрету;

4) 50 см. биіктікке көтерілген жіп, доға, таяқ астына алға сол және оң бүйірімен кіре алуын;

5) бөренеден, гимнастикалық орындықтан аттауын қалыптастыру;

6) кезектескен қадаммен гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен өрмелеу, аралықтан оң, сол жақ аралыққа өту (қолдың қармау функциясы бұзылған балалар жаттығуды нұсқаушымен және тәрбиешімен бірге орындайды).

59. Тепе-теңдік:

1) сызықтар арасында жүру (арақашықтық 20-25 см), сызықтар, жіп, тақтай бойынша, гимнастикалық орындықта, бөренеді кедір-бұдырлы тақтайда жүру;

2) еңіс тақтайда жоғары және төмен жүру және жүгіру дағдысын қалыптастыру;

3) бір-бірінен түрлі қашықтықта қойылған, 5–6 баспа доптардан, әр түрлі қол қалпымен, кезекпен аттау;

4) ептілікті, тепе-теңдік сезімін, көру және есту анализаторларының координациясын, жүйке процесстерінің сергектігін, зейін тұрақтылығын қалыптастыру;

5) тәртіпке тәрбиелеу;

6) табанның бұлшық ет-байланыс аппаратын қатайту;

7) дұрыс мүсінді қалыптастыру.

60. Сапқа тұру, сапқа қайта тұру:

1) ұйымдасқан қозғалыста кеңістік түсініктерін қалыптастыру;

2) бағанда, сапта, шеңберде бір-бірден тұруға үйрету;

3) екіден, үштен бөлімдерге тұру, бағдар бойынша түзелуін; оңға, солға, айналып бұрылулар; ашу және жабу білігін қалыптастыру;

4) көру, есту, моторлы анализаторларын;

5) кеңістікте бағдарлану білігін дамыту.

61. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:

1) музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әр түрлі темпте таныс физикалық жаттығуларды орындау;

2) ырғақ сезімін, икемділікті, қозғалыс координациясын дамыту;

3) аяққа арнайы жаттығуларға үйрету, алдымен отырып сосын сүйеніш жанында тұрып, кейбір балалар өз мүмкіндіктерінше үйренеді және қозғалыстарды меңгеруді сүйенішсіз тұрып орындайды.

62. Спорттық жаттығулар:

1) шанада сырғанау: дағдыларға үйрету: төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, одан түскенде тежеу, мұз жолдарда өзі сырғанау;

2) велосипед, самокат тебу: табанның бұлшық ет-байланыс аппаратын қатайту, табан-сирақ буындарында және табан мен аяқ буындарының қозғалыс амплитудасын үлкейту, дұрыс мүсінді қалыптастыру, қозғалыс координациясын, тепе-теңдік сезімін, кеңістікте бағдарлана алуын дамыту, батылдыққа тәрбиелеу, екі дөңгелекті велосипедте және самокатта жүруді (ТҚАБ балаларға), оңға, солға бұрылыстар жасауға үйрету. Гемипарез жағдайында табан және білектер бекітіледі.

63. Судағы емдік дене шынықтыру:

1) жүзуге дайындалу. Гиперкинетикалық БЦСА түрі бар балаларға суда жатып белгілі бір уақытта (2-3 минут) бұлшық ет тонусын босаңсыту үшін жаттығулар үйрету;

2) суға кіру және болу, суда ойнау, су шашырауына үйрету;

3) суда отырып, аяғымен жоғарыға және төменге қозғалыстар жасау;
 4) суда отырып иекке дейін, көзге дейін кіру, ішінде болу, судан шығу білігін қалыптастыру.

64. Спорттық ойындар элементтері:

1) кегель: әр түрлі жағдайда қойылған кегельдерге, дұрыс бастапқы қалыпта допты лақтыру;

2) футбол: берілген бағытта допты айналдырып жүру, допты қақпаларға кіргізу.

65. Өзіндік қозғалыс белсенділігі:

1) доптармен, құрсау шеңбермен, ойыншықтармен балалардың ойынын көтермелеу, дене шынықтыру құралын, жабдығын, спорттық және қозғалмалы ойындарға арналған атрибуттарды қолдануға қызығушылығын ояту;

2) жаттығуларды педагогпен бірге орындауға, қозғалмалы ойындарға қатысу қызығушылығын ынталандыру.

66. Күтілетін нәтижелер:

1) негізгі қозғалыстарды қалыптастыруға бұлшық еттер қатайған (жүру, өрмелеу және еңбектеу, көріп бақылаумен және үлкен саусақты басқаларына қарама-қарсы қойып затты лақтыру және қармау);

2) қозғалыста бастапқы кеңістіктік бағдарлануға ие;

3) белгі бойынша немесе нұсқаушының сөздік нұсқауы бойынша қозғалыстарды орындайды;

4) әр түрлі ойындарды өзі ойнайды және ойын ережесін сақтайды;

5) спорттық ойындар элементтерін орындайды, шынығу түрлерін меңгерген.

4-тарау. Ересектер тобы (5-6 жастағы балалар)

1-параграф. «Денсаулық» білім беру саласы

67. Мақсат: тірек–қимыл аппараты бұзылған мектепке дейінгі жастағы балалардың қозғалыс мүмкіндіктерін түзету және дамыту.

68. Міндеттер:

1) тірек–қимыл аппаратының ақаулы орнатуын түзету (аяқ–қолдың, омыртқаның);

2) жеке бұлшық ет топтарының әлсіздігін (гипотрофия, атрофия) жою;

3) буындардағы қозғалуды жақсарту, түзетуді жасау және алдыналу;

4) бұлшық ет тонусын қалыптандыру (позотоникалық реакцияларды түзету);

5) бұлшық ет–буындық сезімді (кинестезияны) және сипап сезуді жақсарту;

6) қолдың заттық–манипулятивті қызметін дамыту;

- 7) қол мен аяқтың түрлі сүйеніш реакцияларын қалыптастыру; жалпы ағзаның және оның жеке бөліктерін босаңсыту;
- 8) дұрыс мүсінді қалыптастыру;
- 9) дұрыс емес қалып пен жағдайды тежеу және жою.

2-параграф. 1-жартыжылдық

69. Құрлықтағы емдік дене тәрбиесі:

- 1) алақанды жоғарыға бұрған кезде, иық алдын бір-біріне жақындатпай, білек буындарында қолды тіктеу, саусақтарды ашық күйде қалдыру;
- 2) тізені толығымен қолмен ұстауға үйрету;
- 3) шапалақтауда екі қолдың бірдей қатысуын қалыптастыру. Гемипарезде тәрбиеші зақымдалған қолмен қозғалыстарды орындауға көмектеседі;
- 4) БЦСА бар балаларды қолмен тізелерін ұстауға үйрету мақсатында, кеуде мен аяқ қозғалысын дамыту;
- 5) алға–артқа қолды сермеуді, кеуде алдында қолмен айналдыру қозғалыстарын (бір қол екіншісінің айналасында айналады), қолды жан–жаққа сермеу, төменге түсіре алуын қалыптастыру;
- 6) отыру қалпынла, бөксе сыртқы бұрылыс кезінде (сыртқы ротация) (құмы бар қапшықпен фиксациялау) қалыпты қабылдай алуға үйрету;
- 7) кезекпен өзіне қарай аяқты тарту білігін қалыптастыру, қажет жағдайда екінші аяқты құмы бар қапшықпен бекітеді.

70. Негізгі қозғалыстар: жүру, жүгіру, секірулер, лақтыру, қағып алу, еңбектеу, өрмелеу, тепе-теңдік, қайта сапқа тұру.

71. Жүру.

- 1) дұрыс және үнемді қозғалыстарды;
- 2) жүріс кезінде басын түсірмеу және артқа шалқаймау, төменге аяққа қарамау, аяғын көтеріп жүру, еденде сүйретпеу, алға қарауын қалыптастыру. Бұл үшін сызықтарды, кубиктар аттаумен арнайы жаттығулар қолданылады;
- 3) жүріс кезінде қолды еркін қозғаалтуға үйрету;
- 4) бағанда жалғыз; аяқ ұшымен, өкшемен; бүгілген тізені жоғарыға көтеріп; заттарды аттап өтумен; әр түрлі темпте; қол қалпын өзгертіп; ересектің белгісі бойынша тоқтаумен; қозғалыс бағытын өзгертіп; бет–бетімен; заттар арасымен; алға аяқ кезектескен қадаммен жүру;
- 5) кезектесуде қайталанатын жүру және жүгіру.

72. Жүгіру:

- 1) кеуде мен бас қалпын (иықтар аздап алға, бас омыртқамен бір сызық бойында);
- 2) қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін (қолды кеудеге жабыстырмау), кеңістікте бағдарлануын өзіндік бақылауын қалыптастыру;
- 3) бет–бетімен, жұппен, бағанда біреуден, заттарды аттаумен, кедергілерді аттаумен, табиғи жағдайдағы кедергілерді аттаумен, бір сызықта қойылған

заттардан «жылан» секілді, әр түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа темпте үздіксіз 1,5-2 минут жүгіру.

73. Секіру:

1) әр түрлі ойын тәсілдерін және баланың жеке ерекшеліктерін ескере отырып нұсқаушы үлгісі бойынша салу сипатындағы жаттығуларды қолдана отырып, ұзындыққа секіруге үйрету;

2) орында секіру, 3 метр арақашықтыққа алға жылжумен, заттар арасынан екі аяқпен арақашықтық 4 м, заттар арасынан оң және сол аяқпен кезектестіріп, биіктікке орнынан секіру (ТҚАБ балалар үшін);

3) жіптер, сызықтардан аттап секіру, биіктіктен секіру (жерге түскенде аяқ тізеде бүгілген, табандар параллель, тепе–теңдік сақтау), жоғарыға секіру (ТҚАБ балалар үшін).

74. Лақтыру, қағып алу:

1) құрамның сапалы қалыптасуы: траектория, күш, тепе–теңдік;

2) саусақтар мен білектердің дұрыс қалпына назар аудара отырып, әр түрлі өлшем және формадағы заттарды алу, оларды ұстай алу және екі және бір қолмен;

3) әр түрлі өлшемдегі доптарды қолдана отырып алып жүру білігін бекіту: үлкен доптарды – екі қолмен қармау, кішкентайларын — біреуімен;

4) оң және сол қолмен кезектесіп допты жоғарыға;

5) оң және сол қолмен кезектесіп жерге лақтыру;

6) екі қолмен және кезекпен оң және сол қолмен бінеше рет қатарынан қағып алу (мөлшері диагнозға байланысты);

7) бір қолынан екінші қолына лақтыру;

8) шапалақпен лақтыру және қағып алу;

9) допты бір–біріне лақтыру;

10) тордан допты лақтыру;

11) қабырғаға допты лақтыру және оны қағып алу;

12) алысқа лақтыру; көлденең нысанға допты лақтыру;

13) допты сақинаға лақтыру;

14) допты бір қолмен еденге ұрып жүру;

15) допты заттар арасынан алып жүру, қақпаға оң және сол қолмен кезектесіп допты кіргізу (зақымдалған қолға жүктеме көп).

75. Еңбектеу, өрмелеу:

1) жіп, доға, орындық астына еңбектеп кіру;

2) белгілі бір темпте еңбектеу, қол мен аяқ қозғалысының автоматизациясы дағдысын қалыптастыру;

3) тіктену сипатындағы қозғалыстармен еңбектейтін жаттығуларды (еңбектеп жету және тұру), тепе–теңдікке тапсырмамен (тақтай бойынша еңбектеу) үйлестіру;

4) қолын еденге тигізбей, тік және бүйірден жіп астына еңбектеп кіру;

5) гимнастикалық орындықта қарынмен еңбектеу;

6) еңіс баспалдаққа гимнастикалық қабырғаға өтумен міну және ыаяқшаларын жібермей одан түсу (ТҚАБ балаларға арналған);

7) доға астына еңбектеп кіру, доға астына қолындағы доппен еңбектеп кіру, құрсау шеңберге кіру, еңбектеп доға астынан, басымен допты итеріп өту, кедергілерден еңбектеп өту және доға астына еңбектеп кіру, топпен, еденге қолын тигізбей, доғаның жоғары жағына тимей оң және сол бүйірмен құрсау шеңберге еңбектеп кіру.

76. Тепе-теңдік:

- 1) дененің тұрақты қалпын сақтау білігін қалыптастыру;
- 2) кенеттен тоқтау және жылдам қозғалыс кезінде орында тұра алуы дағдысына үйрету;
- 3) заттарды аттаумен;
- 4) шектелген бетпен аяқ ұшымен, кубиктерді аттап, орындықта адымдау;
- 5) арқаннан бүйірмен, адымдап (өкше арқанда, аяқ ұшы еденде), орындақта алға алдынан немесе арқасынан әр қадамда бір қолынан екінші қолына допты ауыстырумен, кедір-бұдырлы бетте жүру.

77. Сапқа тұру, сапқа қайтадан тұру:

- 1) үйрету жұппен, шеңбердешеңбер ортасын белгілеумен болады;
- 2) кеңістіктік түсініктерін қалыптастыру;
- 3) нұсқаушының көрсеткен бағдарында белгілі бір бағытта жүру дағдысын бекіту;
- 4) бағанға біреуден, екіден, үштен сапқа тұр;
- 5) саптан бағанға біреулен, екіден, үштен қайтадан тұру;
- 6) орнында оңға, солға қозғалыста бұрылу, қолын алға созып бағанда, сапта, шеңберде қолы жан-жаққа созылған түрде түзелу;
- 7) оңға, солға бұрылу, аттаумен және секірумен айналу.

78. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:

- 1) музыкалық сүйемелдеумен сәйкес әр түрлі темпте таныс физикалық жаттығуларды орындау;
- 2) ырғақ, икемділік сезімін, қозғалыс координациясын дамыту;
- 3) аяққа арналған арнайы жаттығуларға үйрету (алдымен отырып, сосын сүйеніш жанында тұрып үйренеді және тек кейбір балалар өз мүмкіндіктерінше қозғалыстарды сүйенішсіз орындайды);
- 4) музыкаға әдемі, көркем таныс физикалық жаттығуларды орындау;
- 5) аяқ аяқ ұшына кезекпен қою және таптау;
- 6) отырып тұрумен адымдау;
- 7) музыканың қарапайым ырғақтық бейнесіне сәйкес шапалақтар;
- 8) жұппен шеңбер бойынша қозғалыс.

79. Спорттық жаттығулар:

- 1) шанада сырғанау: төбешіктен біреуден және екеуден сырғанау, шанамен төбешікке көтерілу, мұз жолдармен өзі, жүгіруден соң сырғанау (ТҚАБ балалар үшін);

2) велосипедпен жүру: басқалардың көмегінсіз қозғалуға үйрету, кеңістікте еркін қозғалуын қалыптастыру; кеңістіктік түсініктерін қалыптастыру, тіке жәшеңбер бойынша үш дөңгелекті велосипедте (педальдарда табанды фиксациялау және бекіту, баланың арқасын ұстап тұратын, қапсырмасы бар белбеу, қорғауыш шлем), екі дөңгелекті велосипедте ТҚАБ балалар үшін жүру, оңға және солға бұрылулар.

80. Судағы емдік дене тәрбиесі:

1) суда жүзу: арқада жан-жаққа тербелу (енжар) арқылы бұлшық ет тонусын босаңсытуға жаттығулар 2-3 минут, су бетінде ішпен жату қалпында қол мен аяқты айналдыру қозғалысы көмегімен гиперкинездерді басуға жаттығулар орындау білігін қалыптастыру (2-3 минут);

2) ұсақ орында суда отырып және жатып, сүйенішті ұстап аяқпен қозғалыс орындау (жоғары және төмен);

3) қолмен түбінде алға және артқа жүру (аяқтар көлденең созылған) (ТҚАБ балалар үшін);

4) суға иекке, көзге дейін кіру, отырып тұру;

5) суға бетін кіргізу, суға үрлеу.

81. Спорттық ойындар элементтері.

1) баскетбол: екі қолмен кеудеден бір-біріне допты лақтыруға, оң және сол қолмен алып жүруге үйрету (диагнозға байланысты жеке);

2) бадминтон: белгілі бір жаққа оны бағыттап, допты ракеткамен ұруға үйрету (ТҚАБ балалар үшін);

3) футбол: берілген бағытта оң және сол аяқпен допты тебу, допты қақпаға кіргізу, допты бірнеше рет қатарынан қабырғаға ұру, жеке.

82. Өзіндік қозғалыс белсенділігі:

1) кеңістікте бағдарлануын қалыптастыру;

2) өзіне қаратылған сөзді түсінуін, зейін, есте сақтау, қызметін реттеуді дамыту, сөйлеу тілімен бірге жүру дағдысын жаттықтыру;

3) құрдастарымен жарыс ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру;

4) әр түрлі түзету құралдары мен спорттық жабдықтарға толы қозғалыс ортасын жасау;

5) түзету, көп нұсқалы ойындар үшін кеңістік ұйымдастыру.

83. Күтілетін нәтижелер:

1) тірек-қимыл аппаратын дұрыс орнату дағдысына ие;

2) жеке бұлшықет топтарындағы гипотрофияның көрінуі азайған;

3) буындардағы қимыл жақсарған;

4) бұлшықет тонусы қалыптандырылған;

5) бұлшық ет-байланыс сезімі қалыптасқан;

6) аяқ пен қолдың сүйеніш реакциялары қалыптасқан.

3-параграф. 2-жартыжылдық

84. Құрлықтағы емдік дене тәрбиесі:

1) табанның қимылы мен буындарда, бірігуінде қозғалысты, қозғалыс нақтылығын қалыптастыру;

2) кеңістікте бағдарлануы мен қозғалыс үйлесімдігін (координациясын) дамыту;

3) алдынан, артынан, басынан жоғары затты бір қолынан екінші қолына ауыстыру;

4) алдына жәе арқа артынан шапалақ, қол білектерін айналдыру, қол саусақтарын жұму және ашу дағдыларын бекіту;

5) аяғын жоғарыға көтеру, велосипедпен жүрген сияқты аяқтарын қозғалту, арқадан ішке және керісінше ауысу, иығын көтері және төмен түсіру, қолын жан-жаққа жіберу білігін бекіту;

6) арқаннан, гимнастикалық таяқтан, өкше ортасына сүйеніп адымдау;

7) табандарды бұгу, тіктеу, айналдыру.

85. Негізгі қозғалыстар:жүру, жүгіру, секірулер, лақтыру, қағып алу, еңбектеу, өрмелеу, тепе-теңдік, қайта сапқа тұру.

86. Жүру:

1) кеуденің бүйірлік тербелуінен және табандардың алыс қойылуынан шектеуге жаттықтыру;

2) ортопедиялық аяқ киімді қолдану;

3) әр түрлі тәсілдермен жүру білігін бекіту: бағанда біреуден; жұппен; топпен; бөксені жоғары көтерімен; жартылай отырып тұрып; шапалақпен; белгі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, еңіс тақтайда, бөрнеде.

87. Жүгіру:

1) қол мен аяқтың сәйкес қозғалысымен, кеуде мен бастың дұрыс қалпын (иықтар аздап алда, бас омыртқамен бір сызық бойында), кеңістікте бағдарлануын қалыптастыру;

2) бағанда біреуден; тізелерді жоғары көтеріп, заттарды аттаумен;

3) бағдарсыз жыллан секілді;

4) 2 минутқа дейін заттар арасынан; кегельдер арасынан бет-бетімен; жүрумен кезектестіріп, белгіленген орынға дейін жылдамдыққа (ТҚАБ балалар үшін) үш бағанға сапқа тұрумен (жолда кегельдерді алу), белгіленген жерге дейін жылдамдыққа кесінділерден жүгіру (ұзындығы 20 метр), тіректі аттаумен;

5) үш бағанға қайта тұрумен, жылдамдаусыз жүгіруге көшумен жылдамдыққа (ТҚАБ балалар үшін) жүгіруін бекіту.

88. Секіру:

1) қозғалыс координациясын дамыту, жамбас белдеуінің және аяқтың бұлшық еттерін қатайту;

2) дұрыс мүсінді, табан бірігуін қалыптастыру, омыртқаның бұлшық ет корсетін қатайту;

3) тыныс алу актіні қалыптастыру (оның тереңдігін, ырғағын);

4) бір және екі аяқта құрсау шеңберден секіру білігін қалыптастыру; ұзындыққа бастап жүгіруден, ұзындыққа орнынан, оң жақ бүйірімен екі аяқта, сосын секіріп 180° бұрылу және сол жағымен жалғастыру (ТҚАБ балалар үшін) дағдыларын қалыптастыру.

89. Лақтыру, қағып алу:

1) доппен әр түрлі жаттығуларды координациялы орында алуын бекіту;

2) дұрыс мүсінді қалыптастыру;

3) кеуде мен аяқ–қолдың бұлшық еттерін қатайту;

4) қол білегі мен саусақтарының ұсақ бұлшық ет топтарындағы қозғалыс координациясын дамыту;

5) осы буындардағы қозғалыс амплитудасын үлкейту, көру және есту анализаторларының координациясын жақсарту;

6) реакция жылдамдығын дамыту;

7) затты дұрыс қармауын қалыптастыру;

8) иықтан 3 метр қашықтықтан оң және сол қолмен тігінен нысанаға қапшықты лақтыру дағдысын бекіту;

9) бір қолмен допты еденге ұру және екі қолмен қағып алу.

90. Еңбектеу, өрмелеу:

1) баланың тік және көлденең қалпында әр түрлі қозғалыстарды жаттықтыру, дұрыс мүсінді қалыптастыру;

2) қозғалыстың жан–жақты координациясын, кеңістікте бағдарлана алуын дамыту, тепе–теңдікті ұстауын, жүйке процесстерінің қозғалмалығын дамыту;

3) белгілі бір темпте еңбектеу, аяқ пен қол қозғалысының автоматизациясын;

4) құрсау шеңберді айналдыру, оған кіру;

5) жүрумен кезектесіп орындық арқылы еңбектеп өту;

6) 3–4 доғалар астына еңбектеп кіру;

7) гимнастикалық қабырғада басқа аралыққа өтумен және төмен түсумен өрмелеу;

8) орындықта арқасындағы қапшықпен еңбектеу;

9) баспалдақ бүйіріне қойылған таяқшалар арасынан еңбектеп өту дағдысын бекіту.

91. Тепе–теңдік:

1) ұсақ және ірі бұлшық ет топтарындағы қозғалыс координациясын дамыту;

2) зейін, реакция жылдамдығы, көру зейіні, қозғалыс сәйкестігін дамыту;

3) биік емес заттарға міну және одан түсу білігін;

4) арқанда, жіпте басындағы қапшықпен, бүйірмен, бүйірмен адымдап, баланың екі қадамдық арақашықтығында қойылған, баспа доптардан аттап, гимнастикалық орындықта жүру, қол ұстасып, жұппен айналу білігін бекіту;

5) жоғарылатылған сүйеніште, баспа доптарды аттаумен, көлденең бөрене бойынша жүру мен жүгіру, «Қарлығаш» жаттығуын орындау білігін қалыптастыру.

92. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:

1) кеңістікте бағдарлану, қозғалыс координациясын, белгіге реакция жылдамдық білігін дамыту;

2) алдында үйренген сапқа тұру мен қайта сапқа тұру тәсілдерін қайталау мен бекіту: жұппен және керісінше, бір бағаннан үш бағанға жүру және жүгіру кезінде, бағаннан бірден бағанға үштен, төрттен.

93. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:

1) өзін-өзі бақылау, статикалық бөгеліп қалуын жою, ақыл-ой қызметін белсендендіру, жалпы сауығу дағдыларын қалыптастыру;

2) музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әр түрлі темпте қозғалыстарды орындау білігін бекіту, жұппен шеңбер бойынша қимылдар, жұпқа қосылу және бөлінумен қайта сапқа тұру. «Серіппе» отырып тұрумен басты жан-жаққа еңкейтумен, қол қимылдары бірге бүйірлік адымдау, музыкалық сүйемелдеумен сәйкес әр түрлі темпте қозғалыстар орындай алуын бекіту.

94. Спорттық жаттығулар:

1) шанада сырғанау: түсіп келе жатқанда тежелу, бір-бірін сырғанату, шаналармен төбешікке көтерілу, мұз жолдармен өзі, жүгіріп бастаған соң сырғанау (ТҚАБ балалар үшін);

2) велосипед және самокатпен жүру: оң және сол аяғымен итеріліп, самокатпен жүруге үйрету; өзіндік, сенімді қозғала алуын қалыптастыру.

95. Судағы емдік дене шынықтыру:

1) жүзу: жүзу тәсіліне үйрету қозғалыс бұзылысының түріне байланысты. Спастикалық диплегия және айқын көрінетін аяқ пен қол буындарындағы тығыз қозғалуы бар балаларды арқада қолдарына үрленген қанаттар арқылы үйрету. Бастың тұрақты қалпы болмай зорлану қозғалыстарында үрлемелі жүзу жағаларын қолдану. Атаксиясы бар балалар жүзуге арқада крольмен үйрету;

2) басымен суға кіру білігіне үйрету;

3) бассейн қабырғасынан екі аяқпен екпінді итеру;

4) арқамен және кеудемен сырғанау, суда тыныс шығаруын орындау дағдысын бекіту;

5) балаға ыңғайлы кез-келген тәсілмен жүзуге үйрету.

96. Спорттық ойындар элементтері:

1) баскетбол: кеудеден екі қолмен допты лақтыру;

2) бадминтон: белгілі бір жаққа бағыттап, шарды ұру;

3) футбол: жұппен бір-біріне допты беру, бірнеше рет қатарынан қабырғаға ұру.

97. Өзіндік қозғалыс белсенділігі:

1) қозғалмалы ойындарды балалар өздері ұйымдастыруларына жағдай жасау, үйренген бекіту;

2) серуендеу орнын дұрыс жабдықтай білу.

98. Күтілетін нәтижелер:

1) кеңістікте өз денесінің қалпын түсінеді;

- 2) тыныштық кезінде де, үш негізгі бағытқа (көлденең, тігінен, ілгерілімелі) қозғалу кезінде де дененің тепе–теңдігін сақтай алады;
- 3) ересектер көмегімен еңіс бет бойынша жүре алады;
- 4) заттардан аттап жүре алады;
- 5) белгілі бір темпте еңбектей алады, қол және аяқ қозғалыстары машықтандырылған;
- 6) еденде отырып (сырғанату, итеру, лақтыру), айналасындағы заттардың орнын ауыстыра алады;
- 7) кермені қолмен қармайды және жібере алады;
- 8) педагог нұсқауымен физикалық жаттығуларды орындай алады.

5-тарау. Мектепалды даярлық сыныбы (6-7 (8) жастағы балалар)

1-параграф. «Денсаулық» білім беру саласы

99. Мақсат қозғалысты ерікті тежеу қабілетін дамыту, бұлшық ет гипертонусын төмендету, қозғалыс координациясын жақсарту, буындардағы қозғалыс амплитудасын үлкейту, қозғалыс дағдылары мен біліктерін жақсарту болып табылады.

100. Міндеттер:

- 1) белгілі бір бұлшық ет топтарында компенсаторлы гипотрофияны қалыптастыру (әлсізденген, салданған функцияны өзіне алатын бұлшықет топтарын дамытуды күшейту);
- 2) тепе-теңдік және кеңістікте бағдарлануын; вестибулярлы және гравитацияға қарсы реакцияларды қалыптастыру;
- 3) ақаулы екіншілік қозғалыс стереотипін ескерту;
- 4) әр түрлі қозғалыстарда, ойындарда, тұрмыста қозғалыс тәжірибесіне байыту;
- 5) дененің, бастың және аяқ–қолдың дұрыс емес қалпы мен қозғалысын ескерту және түзету;
- 6) қозғалыс кезектілігінде кеңістікте бағдарлануын қалыптастыру;
- 7) негізгі қозғалыстарды жақсарту арқылы балалардың қозғалыс тәжірибесін байыту.

101. «Дене шынықтыру» сабағының мазмұны, бөлімшелерден құралған және күтілетін нәтижелер түрінде оқыту мақсаттарынан тұратын, оқыту бөлімдерімен ұйымдастырылған.

102. Әр бөлімшенің ішінде кезекпен ұйымдастырылған, оқыту мақсаттары педагогтарға өзінің жұмыстарын жоспарлауға және балалардың жетістіктерін бағалауға, сондай-ақ оларды оқытудың келесі кезеңдерінде ақпараттандыруға мүмкіндік береді.

103. Оқу бағдарламасының мазмұны келесі бөлімдерді қамтиды:

1) құрлықтағы емдік дене тәрбиесі. Жүру;

2) қозғала алу және сенімділік;

3) серіктестік және басқару;

4) шығармашылық және ойлау.

104. «Құрғақтағы емдік дене тәрбиесі. Жүру» бөлімі келесі бөлімшелерден құралады:

1) денсаулықты нығайту;

2) физикалық форманы жақсарту.

105. «Қозғала алу және сенімділік» бөлімі келесі бөлімшелерден құралады:

1) қозғалыстар;

2) физикалық қасиеттер.

106. «Серіктестік және басқару» бөлімі келесі бөлімшелерден құралады:

1) командада жұмыс;

2) емдік дене тәрбиесіндегі біліктер мен дағдылар.

107. «Шығармашылық және ойлау» бөлімі келесі бөлімшелерден құралады:

1) ойындағы шығармашылық қабілеттер.

108. «Құрғақтағы емдік дене тәрбиесі. Жүру» бөлімінің мазмұны келесіні қарастырады:

1) денсаулықты нығайту:

қолды көтеру дағдысын бекіту: білектер зорланбайды, жұдырықы жұмбайды, бас орташа сызықта; білектер бір–біріне келтірілмейді, бас артқа шалқаймайды. Гемипарез кезінде педагог әлсізденген қолмен жаттығығу орындауда көмектеседі;

тепе–теңдік және тұрақты қалып; кеуде мен аяқ бұрылу (жамбас қозғалмайды); тізелер бүгілмейді, бөксе келтірілмейді (қажет болса аяқтарды құмы бар қапшықтармен фиксациялау) дағдыларын қалыптастыру;

заттармен және оларсыз түзету жаттығуларын орындау білігін бекіту: көтеру, ажырату, бұғу, ию, бір уақытта және әр түрлі темпте кеуде және аяқпен қозғалыс орындаған кезде қолдарды айналдыру;

әр түрлі бастапқы қалыпта кеудені айналдыру;

қолды жан-жаққа жіберіп отырып тұру;

ішпен жатып, бір уақытта (кезекпен) аяқты көтеруімен, аяқты көтерумен, айқастырумен; қарыннан арқаға және керісінше айналу;

иілу; оңға-солға бұрылу, жан-жаққа, алға әр түрлі бастапқы қалыпта еңкею;

алға, артқа, жан–жаққа қолдың әр түрлі қалпымен қозғалыс жасау, орнында, бүйірлік адыммен;

аяқ ұшымен, өкшеде аттау;

2) физикалық форманы жақсарту:

әр түрлі дене бөлігіне, жеке бұлшық ет топтарына, буындарға, байланыстар және жағдайларға (бұлшық еттің босаңсуы, созылуы) түзету жабдығын, заттарды қолданумен физикалық жаттығу орындай алуын жақсарту;

шанада сырғанау: төбешікке шанамен міне алуын; түсіп жатқанда тежелуін; мұз жолда өзі сырғанай алуын жақсарту;

велосипед, самокатпен жүру, оңға және солға бұрылып, тік және шеңбер бойыша екі дөңгелекті велосипедте жүре алуын жақсарту;

суда жүзу: арқада бір жақтан екінші жаққа тербелу (енжар) жолымен бұлшық ет тонусын босаңсытуға жаттығу (2-3 минут), су бетінде ішпен жатып қол мен аяқтың айналдыру қозғалысы көмегімен гиперкинездерді өшіруге жаттығулар (2-3 минут) орындауын жақсарту, суда таяз орында отырып және жатып жаттығу орындау дағдысын, аяқпен қозғалыстарын (жоғарыжәнетөмен), су түбінде қолмен алға және артқа жүру (аяқтар көлденең созылған), отырып тұрып су ішіне иекке, көзге дейін кіру, суға бүкіл бетін кіргізу, суға үрлеу;

таза ауада физикалық жаттығуларды орындау;

ойынның дамуына әсер ететін, әр түрлі жабдықтармен және спорттық құралдарға толы қозғалыстық орта жасау;

көп нұсқалы ойындарға арналған орын ұйымдастыру;

құрдастарымен жарысты ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.

1-кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары
1.1 Денсаулықты нығайту	0.1.1.1 заттармен және затсыз түзету жаттығуларын орындау
1.2 Физикалық форманы жақсарту	0.1.2.1 меңгерілген дағдыларды жақсарту және жаттығуын жоғарылату үшін біртіндеп жүктемені өсірумен физикалық жаттығуларды орындау.

109. «Қозғала алу және сенімділік» бөлімінің мазмұны келесіні қарастырады:

1) қозғалыстар:

алдында үйренген қозғалыстарды қайталау, қозғалыс дағдыларын бекіту және жақсарту;

жүру: табан бірігуін қалыптастыру; омыртқаның бұлшық ет корсетін қатайту; дұрыс мүсінді қалыптастыру, қозғалыс координациясын жаттықтыру; кеңістікте бағдарлана алуы, денені артық зорлаудан, жасқанудан босату; табиғи қозғалыстардың оңтайлы дағдыларына тәрбиелеу, аяқ ұшымен, қарапайым адыммен, түрлі қол қалпымен; жартылай отырумен; отырып тұрумен; арқамен; жартылай отырып тұрумен; шектеулі бетімен; белгілі бір қалыпта тоқтаумен, жабық көздерімен жүру дағдысын бекіту;

жүгіру: кеуде мен бас қалпын (иықтар сәл алда, бас омыртқамен бір сызық бойында), қол мен аяқ үйлесімділігін (қолды кеудеге жабыстырмау), кеңістіктікте бағдарлануын өзіндік бақылауын бекіту, қарапайым орын ауыстыру дағдыларын бекіту; кеуде мен аяқ-қол бұлшық еттерін қатайту; мүсінді, тыныс алу функциясын, қан айналымын жақсарту; психикалық және қозғалыс процесстерінің жан-жақты координациясы. Аяқ ұшымен; аяқты артқа бүгіп, тік аяқты алға лақтырып, тізені жоғары көтерумен, тар және кең адымдармен жүгіруды бекіту. Әр түрлі бастапқы қалыпта (ТҚАБ балалар үшін), бағанда біреуден, екеуден, түрлі бағытта, әр түрлі тапсырмаларды орындаумен, заттарды аттаумен; айналып тұрған скакалка астымен; 2-3 мин. дейін үздіксіз, орташа жылдамдықпен (2-4 рет жүрумен кезектестіріп) жүгіру; қайталамалы жүгіріс, жарыса жүгіру;

секіру: қозғалыс координациясын, тепе-теңдік сезімін дамыту; аяқтың байланыс-бұлшық ет аппаратын қатайту; табанның рессорлы функциясын жақсарту. Орында секіру, шеңбермен айналып; аяқ арасында зат қысып, алға жылжумен; қатты отырып тұрудан жоғарыға; орында және бала қолынан 25-30 см жоғары ілінген затқа жету мақсатымен; орнынан ұзындыққа; жүгіріп биіктікке; скакалкадан (ТҚАБ балалар үшін); құрсау шеңбер арқылы; сызықтан, жіптерден бір аяғымен (алға, артқа, жан-жаққа алға жылжумен (ТҚАБ балалар үшін) секіру білігін бекіту;

еңбектеу, өрмелеу: координация сезімін жаттықтыру және көлденең жағдайда еңбектеу кезінде қозғалыс ептілігін дамыту, еңбектеуге жаттығулар тіктену сипатында қозғалыстармен үнемі үйлеседі. Гимнастикалық орындықта еңбектеуін бекіту: аяқ және қолмен (гемипарезі бар балаларға жеке, білекті фиксациялауға арналған арнайы құралдарды қолданумен), ішпен және арқада, қолмен тартылып және аяқпенитеріп, заттар арасымен «жылан секілді». Заттар астына еңбектеп кіру, қатарынан бірнеше рет олардың арасынан бірнеше тәсілдермен өту (заттар биіктігі 45–50 см);

лақтыру, қағып алу: ептілікті, қырағылықты, көз мөлшерін, қозғалыс координациясын дамыту; қолдың, иық белдеуінің, кеуде бұлшық еттерін қатайту; түрлі бастапқы қалыптан допты алға, жоғарыға, жерге лақтыруын, екі қолмен, бір қолмен, бастан жоғары қағып алуын бекіту. Допты заттар арасынан айналдырып өткізу. Допты бір-біріне отырып төменнен; тодан лақтыру. 5-15 м кем емес қашықтыққа лақтыру;

тепе-теңдікке жаттығу: тепе-теңдік сезімін, қозғалыс координациясы мен жылдамдығын дамыту. Арнайы сызық бойында, әр түрлі қол қалпымен жүргендетепе-теңдік сақтай алу; гимнастикалық орындықта бүйірлік адымдап жүру; отырып тұруды орындау; айналып бұрыла алу және гимнастикалық орындықта жүруды жалғастыру; аяқты жоғарыға көтеріп және шапалақтай отырып жүру; еңіс тақтайда (ені 10-15 см, биіктігі 40 см) әр түрлі қол қалпымен тік және бүйірмен жүру білігін жақсарту;

сапқа тұру, сапқа қайта тұру: кеңістіктік түсініктерін бекіту. Нұсқаушы көрсеткен бағдарда белгілі бір бағытта жүру дағдысын жақсарту; бағанға,

сапқа, шеңберге біреуден өзіндік тұруын; бір қатардан екіншісіне өтуін бекіту; бағанға, бір шеңберден бірнешеуіне (2-3) екіден, үштен, төрттен жүріп қайта тұру;

2) физикалық қасиеттер:

ептілікті дамыту үшін: әрлі форма, фактура, салмақтағы заттармен жаттығулар, бірнеше қатысушының үйлескен қимылдарымен орындалатын, қозғалыстың темпі мен ырғағының өзгерісі;

күш қасиетін дамыту үшін: негізгі бұлшық ет топтарын: арқа, кеуде, иық белдеуі, қарын және аяқтарды қатайтуға жаттығулар;

икемділікті дамыту үшін: бұлшық ет топтарын созуға жаттығулар. Буынды созып алғанда тұрақтандыру. Егер жаттығу тіктену немесе бүгілуді қосса, бұрылу және айналу қозғалыстарын қосуға болмайды;

шыдамдылықты дамыту үшін: кеудені жерден көтеру, тартылу, отырып тұру, айналдыру, жүгіру, жүзу;

көз мөлшерін дамыту үшін. Қандай да бір құралсыз көзбен арақашықтықты анықтай алуын қалыптастыратын жаттығулар.

2-кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары
2.1 Қозғалыстар	0.2.1.1 орында және қозғалыста орын ауыстыру түрін орындау
	0.2.1.2 жүру және жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіру, қарапайым физикалық жаттығулармен үйлестіру
	0.2.1.3 гимнастикалық орындықта, еңіс тақтайда жүргенде тепе-теңдік сақтау
	0.2.1.4 әр түрлі секірулерді, өзгерген жағдайдағы секіруді орындау
	0.2.1.5 өрмелеу, қайта өрмелеу, еңбектеу түрлерін орындау
	0.2.1.6 алысқа, көлденең және тігінен нысанаға лақтыру
	0.2.1.7 допты айналдырып жүру, допты лақтыру және қағып алу, еденге сол және оң қолмен ұру, бастан жоғары екі қолмен және кедергіден бір қолмен лақтыру
2.2 Физикалық қасиеттер	0.2.2.1 физикалық қасиеттерді көрсету: ептілік, күш, әр жылдамдық пен реакция
	0.2.2.2 құрдастарының аздаған тобымен таныс ойындарды ұйымдастырғанда тәуелсіздік пен қызығушылығын дамыту
	0.2.2.3 кеңістікте бағдарлануын, уақытпен бағдарлануын,

	берілген қалыпта және жүру кезінде, жоғарыға және төменге орындықта, бөренеде жүргенде тепе-теңдік сақтай алуын дамыту
--	--

110. «Серіктестік және басқару» бөлімінің мазмұны келесіні қарастырады:

1) командада жұмыс:

командалық спорттық ойындар элементтері;

баскетбол: көзмөлшерін, қырағылықты, ірі және ұсақ бұлшық ет топтарындағы қозғалыс координациясын, реакция жылдамдығын дамыту; табиғи қозғалыстардың оңтайлы дағдыларын жаттықтыру;

бір-біріне допты беру дағдысын бекіту; жүгіріп және қадамдап, оң және сол қолмен допты алып жүру (ТҚАБ бар балаларға арналған), допты себетке лақтыру;

футбол: қозғалыс координациясын дамыту; аяқтың және кеуденің бұлшық ет-байланыс аппаратын бекіту; қырағылықты, реакция жылдамдығын жаттықтыру; белгі бойынша тату әрекеттену білігін дамыту (тежелу реакциялары), оң және сол аяқпен футбол добын айналдыруды; орында және қозғалыста жұппен бір-біріне допты беру; оны заттардың айналасынан алып жүруін; допты тоқтатуын; қақпаға кіргізуін бекіту;

2) емдік дене тәрбиесіндегі біліктер мен дағдылар:

түзету жаттығуларын затпен және затсыз; дененің әр бөліктеріне; бұлшық ет топтарына, буындарға, байланыстар мен жағдайларға (бұлшық еттің босаңсуы, тартылуы); түзету жабдығын қолданумен орындай алады;

жаңа қозғалыс әрекеттерін орындайды, оларды көмекпен орындай алады, қозғалысты өзіндік орындауға қызығушылық танытады.

3-кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаттары
3.1 Командада жұмыс	0.3.1.1 командалық ойынның тәсілдері мен рөлдерін қолдану
	0.3.1.2 әділ ойын мен әділ соттың белгілерін анықтау
3.2 Емдік дене тәрбиесіндегі біліктер мен дағдылар	0.3.2.1 түзету жаттығуларын затпен және затсыз; дененің әр бөліктеріне; бұлшық ет топтарына, буындарға, байланыстар мен жағдайларға, түзету жабдығын қолданумен орындай алады.

111. «Шығармашылық және ойлау» бөлімінің мазмұны келесіні қарастырады:

1) ойындағы шығармашылық қабілеттер:

таныс қозғалмалы ойындарды ұйымдастыра алады;
 берілген сюжеттерге педагог көмегімен ойындар ойластырады;
 эстафета ойындары, көңіл көтеретін ойын, аттракциондарды
 ұйымдастыру арқылы шығармашылық қабілеттерін көрсетеді.
 4-кесте

Бөлімше	Оқыту мақсаты
4.1 Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.4.1.1 ойындарда шығармашылық қабілеттерді дамыту, ойын нұсқаларын ойлап табу, қозғалыстарды үйлестіру
	0.4.1.2 таныс қозғалмалы ойындар мен жаттығуларды өзі өткізу

112. Күтілетін нәтиже:

- 1) тепе-теңдік дағдысы қалыптасқан және қалып тұрақтандырылған;
- 2) кеңістікте бағдарлана алады, денені артық зорланудан, бөгеліп қалудан босата алады;
- 3) омыртқа бұлшық еттері қатайған;
- 4) бас және кеуде қалпын бақылай алады;
- 5) табаның рессорлы функциясы жақсарған;
- 6) бұлшық ет жүйесін қалыпты тонусқа келтіру, дамымаған және әлсізденген бұлшық етті қатайту;
- 7) буындардағы қозғалыстарды жақсарту;
- 8) координацияланған функциялар дағдысы, тепе-теңдік ұстай алу білігі қалыптасқан;
- 9) дене қалпын өзі өзгерте алады (тұру, отыру, қозғалу);
- 10) қозғалыс белсенділігінің өзіндік дағдысы қалыптасқан (қозғалмалы ойындар, реакцияларды дамыту);
- 11) спорттық ойындар мен жаттығулар элементтеріне ие;
- 12) қозғалмалы ойындарда ойын ережесін сақтайды;
- 13) меңгерген біліктер мен дағдыларды күнделікті өмірде қолданады.