**Бекітемін\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№ 72 «Жанарым» балабақшасының**

**меңгерушісі Ә.Әділбайқызы «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023ж**

**ҚОСЫМША ҚЫЗМЕТ**

**«ЖҮЗУ»**

**ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР**

**Астана, 2023**

**Тақырыбы*:***

**Мектепке дейінгі мекемеде жүзу әдістемесі**

**Мақсаты:**

Суда жату және су бетіне шығу әдісін жетілдіру;

Балаларды жүзудің кроль әдісінде аяқтарының қимыл қозғалысымен таныстыру;

Су астында басымен кіру және сүңгіген кезде көзін аша алуға үйрету;

Дем алу, дем шығару әдісін меңгеру.

 Жүзуді оқыту әдістемесі баланың жеке көзқарасын ескере отырып, саналылық пен белсенділік, жүйелілік, көрнекілік, қолжетімділік сияқты жалпы педагогикалық принциптерге негізделген:

Жүзуді үйренуде оң нәтижеге жету үшін балалардың жаттығулар мен ойынға саналы және белсенді қатынасының маңызы зор. Сондықтан тапсырманы түсіндіре отырып, мұғалім балалардың қозғалысты қалай орындау керектігін, неге назар аудару керектігін түсінуін қамтамасыз етуге тырысуы керек (тайып кету үшін қаттырақ итеріңіз; су бетіне қалқып шыққандай етіп толық дем алыңыз. судан, қайтадан дем алыңыз) . Жүйелі сабақтарда білімді ұйымдастыруда да, оқу материалын орналастыруда да жүйелілік, кезеңділік жүзеге асырылады.

Жүзуді үйретуде белгілі бір жастағы балалардың даму ерекшеліктері мен әрбір баланың нақты күштері мен мүмкіндіктері ескерілгенде ғана табысқа жетуге болады. Денсаулық жағдайын, физикалық даму деңгейін, суық тиюге бейімділік дәрежесін, дене белсенділігіне жеке реакцияларды және температуралық жағдайлардың өзгеруін біле отырып, мектеп жасына дейінгі баланы жүзуге үйретудің ең дұрыс әдістерін таңдауға болады.

Орта және одан жоғары жастағы балаларға арналған тапсырмалардың болуы осындай күрделі жаттығуларды қосуды болжайтынын есте ұстаған жөн, оларды сәтті аяқтау балалардан олардың физикалық және рухани күштерінің жоғары шоғырлануын, ерікті күштерді қолдануды талап етеді.

**Жүзудің үш негізгі әдісі:**

1. Ауызша (түсіндіру, әңгімелесу, бұйрық);

2. Көрнекі (демонстрация, дыбыстық және көрнекі белгілер);

3. Практикалық (жаттығулар, қайталаулар, ойындар, жарыстар).

Жаттығулар жүзу дағдыларын қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Олар

балаларды оқытудың негізгі құралы болып табылады.

Орташа жас – суға белсенді әсер ететін, жүзуге дайындық жасы. Балалар

мектепке дейінгі мекемеге барудың алғашқы күндерінен бастап бассейнде

жүзу, ойнау және шашу мүмкіндігі болса, жаңа өмір жағдайларына

жақсырақ, тезірек және аз ауыртпалықсыз бейімделеді.

**Үйрену мақсаттары:**

* Үйрету, судан қорықпау, қорықпай ойнау және шашу;
* Суға қорықпауға, өз бетінше кіріп-шығуға үйрету;
* Судың кейбір қасиеттерімен (мөлдірлігі, тығыздығы) таныстыру;
* Судағы ең қарапайым қозғалыстарды үйрету.

**Гигиеналық дағдылар:**

-шешініп, киініп, кептіруге тырысыңыз;

душ қабылдаңыз, жеке заттарды есте сақтаңыз.

 ***Мінез-құлық ережелері***:

-негізгі ережелермен танысу және оларды сақтау.

 Жылдың соңына қарай балалар жасай алады.

* Бетіңізді суға батырыңыз;
* Қолдарыңызбен алға-артқа жүріңіз;
* Жүгіру («Мені ұста», «Доптың артынан жүгіру» ойыны);
* Суға үрлеңіз, судың үстінен дем алып, суға дем шығаруға тырысыңыз;
* Алға жылжу кезінде бассейннен секіріңіз.;
* Кеуде тұсында созылған суға жатуға тырысыңыз.

Үлкен топқа балалар суда жақсы қозғалады. Негізгі жүзу дағдыларын бекіту жалғасуда.

**Үйрену мақсаттары:**

* Судың қасиеттерімен танысуды жалғастыру (тұтқырлық, мөлдірлік);
* Кеудеде және арқада крольде жүзу техникасын үйреніңіз;
* Кеудеде және арқада жатуды үйретуді жалғастырыңыз;
* Суға батыруды, оған көзіңізді ашуды, су астында қозғалуды және шарлауды үйреніңіз;
* Суға дем шығаруды үйрету;
* Сенімдірек біліңіз, суда қалыңыз, оны кеудеге сырғытыңыз;
* Кеудеде сырғанау кезінде аяқтың ауыспалы қимылдарын жасауды үйреніңіз.

**Жылдың соңына қарай балалар жасай алады.**

* Бетіңіз бен басыңызды суға батырыңыз, суға көзіңізді ашыңыз;
* Жұппен жүгіру;
* Аяқ жұмысымен, қол жұмысымен кеудеге сырғу;
* Арқамен сырғанау, жүзу тақтасымен жату;
* Арқада «Жұлдыз», «Жүзу» жаттығуларын орындау;
* «Кім ұзын» тынысты ұстау жаттығулары.

Мектепке дайындық тобында балабақшада оқыту аяқталды. Бірақ бұл балалардың жүзудің техникалық дұрыс әдістерін толық меңгерген деген емес. Олардың көпшілігі кеудеге және арқаға жалпылама түрде жорғалауды үйренеді. Олардың қимылдары әлі үйлесімді және жеткілікті дәл емес, ырғақ бұзылыстары байқалады. Балалар суда ыңғайлы болуы керек, гидрофобияны жеңіп, жүзу техникасының негіздерін алуы керек.Ең бастысы, жас жүзушілерге алған дағдыларын әртүрлі комбинациялар мен алуан түрлі жаттығуларда қолдана білуге үйрету, одан әрі білім алуына берік негіз қалау, салауатты өмір салтын ұстану дағдысын қалыптастыру. Ойындар мен жаттығуларда дербестікке, ұйымшылдыққа, шешімділікке, өзіне сенімділікке, бастамашылдыққа, алған дағдыларын шығармашылықпен пайдалана білуге ​​тәрбиеленеді.

**Үйрену мақсаттары:**

* Судың қасиеттерімен (тұтқырлық, мөлдірлік) таныстыруды жалғастыру;
* Кеудеде және арқада крольді жүзу техникасын үйрену;
* кеудеге және арқаға сырғытуды жалғастыру;
* Суға батыруды, оған көзіңізді ашуды, су астында қозғалуды және шарлауды үйрету;
* Суға дем шығаруды үйрету;
* Кеудеде және арқада сырғанау кезінде қолдар мен аяқтармен қозғалыстарды біріктіруді үйрету.

**Гигиеналық дағдылар:**

-шешініп, киініп, өзіңізді құрғатыңыз; душ қабылдау, жеке заттарын білу.

**Мінез-құлық ережелері:**

мінез-құлықтың негізгі ережелерін білу және оларды саналы түрде орындау.

Жылдың соңына қарай балалар жасай алады.

* Суға батырып, суда көзді ашу;
* Су астында көздерін ашатын заттарды төменнен алу;
* Құрсауға сүңгіп, туннельді жүзу;
* Аяқпен, қолмен жұмыс жасап кеудеге және арқаға сырғу;
* Аяқтарды кеудеге және арқаға қойып, жүзу тақтасымен қозғалу;
* Кеудеде және арқада «Жұлдыз» жаттығуын орындау;
* Қол еңбегімен, аяқтың жұмысымен кеудемен жүзу.

Су ойындары дене қасиеттері мен моторикасын дамыту, жүзу техникасының элементтерін меңгеру немесе жетілдіру, дене жаттығуларының бір түрінен екіншісіне ауысу, эмоционалдық релаксация және т.б.

Ойындарды ұйымдастыру кезінде балалардың жасы мен дайындығын, барлық оқушылардың ойынға белсенді қатысу қажеттілігін ескеру қажет. Ойындардың қолжетімді, түсінікті және қызықты болуы да маңызды.

**Ойындар:**

1. Судың қасиеттерімен таныстыру ойындары.

2. Суға батыруға және көтерілуге ​​үйрететін ойындар.

3. Сырғанақпен сырғанау дағдысын дамытатын ойындар.

4. Суда жату дағдысын дамытатын ойындар.

5. Тыныс алуға үйрететін ойындар.

6. Жүзу қозғалыстарын дамытатын және бекітетін ойындар.

Бассейнде сабақтардың қауіпсіздігін және сабақ кезінде балаларды сақтандыруды қамтамасыз ететін инвентарлар мен жабдықтар бар:

жүзу тақталары;

Құтқару шеңберлері;

Жеңдер.

Сабақтарды тиімді ұйымдастыруға арналған нұсқаулықтар мен ойыншықтар

бар:

үрлемелі ойыншықтар;

Резеңке және пластик ойыншықтар;

Шағын батып бара жатқан ойыншықтар;

Әр түрлі мөлшердегі шарлар;

Шелектер.

Ойыншықтар жаттығуларды әртараптандыруға, олардың эмоционалды

қанықтылығын арттыруға мүмкіндік береді. Олар жарқын, түрлі-түсті болуы

керек, балаларды судағы іс-әрекеттерге және ойындарға тартады.

Кішкентай ойыншықтардың саны бассейнде бір уақытта айналысатын

балалардың санына сәйкес келуі керек. Барлық нұсқаулықтар мен

ойыншықтар белгіленген тәртіпке сәйкес мерзімді түрде дезинфекцияланады.