

«SAMRUK-KAZYNA TRUST» ӘЛЕУМЕТТІК ЖОБАЛАРДЫ ДАМЫТУ ҚОРЫ  
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ МӘДЕНИЕТ ЖӘНЕ СПОРТ МИНИСТРЛІГІ  
СПОРТ ЖӘНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ІСТЕРІ КОМИТЕТІНІҢ  
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖӨНІНДЕГІ  
ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖӘНЕ ТАЛДАУ ОРТАЛЫҒЫ  
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІНІҢ  
«Л.Н.ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» ШЖҚ РМК

Д.Г. Токтарбаев, У.С. Марчибаева, Р.В. Сидорова, Ю.С. Токатлыгиль, Л.С. Тунгышмуратова,  
Н.А. Моисеева, Н.Т. Ульжекова

**Ерекше білімге мұқтаж балаларға және  
дамуында ауытқулары жоқ балаларға арналған  
бейінді-түзетушілік би гимнастикасынан инклюзивтік бағдарлама**

Оқу-әдістемелік құрал

Нұр-Сұлтан -2019

*Осы бағдарламаны Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ дене шынықтыру және спорт кафедрасының ғылыми-зерттеу тобы әзірледі:*

*Д.Г.Токтарбаев - Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ PhD докторы;*

*У.С.Марчибаева, п.ғ.к. Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ ДШЖС кафедрасының доценті;*

*Ю.С. Токатлыгиль - п.ғ.к. Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ СПС кафедрасының аға оқытушысы;*

*Р.В.Сидорова - Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ ДШЖС кафедрасының аға оқытушысы;*

*Д.С.Тунгышмуратова - Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ ДШЖС кафедрасының аға оқытушысы;*

*Н.А. Моисеева – Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ 6М010800 «дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс магистранты.*

*Н.Т.Ульжекова – Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ 49.03.02 Денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар тұлғаларға арналған дене шынықтыру (бейінді дене шынықтыру) Сиб1 УФК мамандығының 2 курс магистранты.*

*Рецензенттер:*

*Н.Л.Шапекова - Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ профессоры, медицина ғылымдарының докторы;*

*Д.С.Ташкеев – М.В.Ломоносов атындағы ММУ Қазақстандық филиалының доценті, педагогика ғылымдарының кандидаты.*

**ISBN 978-601-80785-4-5**

Ерекше білімге мұқтаж балаларға және дамуында ауытқулары жоқ балаларға арналған бейінді-түзетушілік би гимнастикасынан инклюзивтік бағдарлама (оқу мерзімі -2 жыл)/ Құрастырушылар: *Д.Г.Токтарбаев, У.С.Марчибаева, Ю.С. Токатлыгиль, Р.В.Сидорова, Д.С.Тунгышмуратова, Н.А. Моисеева, Н.Т.Ульжекова- Нұр-Сұлтан қ., 2019 -102 бет.*

Денсаулығында әртүрлі ауытқушылықтары бар балаларға арналған хореографиямен және бимен өтілетін сабақтарды креативті (көркем-музыкалық), бейінді денешынықтырудың денеге бағытталған практикасы ретінде қарастыруға болады, оның ерекше білімге мұқтаж балалардың денсаулығын нығайту, шығармашылық өзін-өзі дамыту, қимыл және музыка арқылы рухани тұрғыда өзін-өзі танытуы үшін тиімділігі зор.

Хореографиялық тәрбие ерекше балаларға сүйек-бұлшық ет жүйесін нығайтуға, музыкалық қабілетін дамытуға, образды ойлауды қалыптастыруға, қоршаған ортаны олардың жаңаша ойлап, көруіне мүмкіндік береді. Соның салдарынан балаларда ерекше эмоциональды әрі күшті дүниетаным қалыптасады.

Оқу-әдістемелік құрал педагогтерге, бейінді дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушыларға арналған.

УДК 796.8:376-056.45 (083.9)

*Оқу-әдістемелік құралды баспаға дайындап, шығарған Қазақстан Республикасы Мәдениет спорт министрлігі Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің «Республикалық дене шынықтыру және спорт жөніндегі оқу-әдістемелік және талдау орталығы» РМҚК – әдіскерлер: А.Ж. Идрисова, М.С.Укенов, Т.О. Орумбаев.*

*Жауапты редактор – бөлім меңгерушісі Д.У. Асилбекова.*

## Мазмұны

|             |   |    |
|-------------|---|----|
|             | Түсіндірме жазба  | 6  |
| I.          | Оқу-тақырыптық жоспар   | 13 |
| 1.1.        | 1 оқу жылында спорттық-сауықтыру тобындағы (ССТ) сабақтардың оқу-тақырыптық жоспары | 13 |
| 1.2.        | 2 оқу жылында спорттық-сауықтыру тобындағы (ССТ) сабақтардың оқу-тақырыптық жоспары | 14 |
| II          | Дене шынықтыру-спорттық бағдарламаның мазмұны                                       | 14 |
| 2.1.        | Теориялық даярлық   | 14 |
| 2.1.1.      | Сабақтағы техника қауіпсіздігі  | 15 |
| 2.1.2.      | Салауатты өмір салты балалардың денсаулығының факторы ретінде                       | 15 |
| 2.1.3.      | Қазақстанда би және хореография өнерінің даму тарихы                                | 16 |
| 2.1.4.      | Жарақаттану кезіндегі алғашқы көмек   | 17 |
| 2.1.5.      | Хореография сабағының шұғылданушылардың ағзасына берер әсері                        | 18 |
| <b>2.2.</b> | <b>Жалпы дене тәрбиесі дайындығы</b>  | 19 |
| <b>2.3.</b> | <b>Арнайы дене тәрбиесі дайындығы</b>   | 22 |
| 2.3.1.      | Тепе-теңдікті, балансты дамытуға арналған жаттығулар                                | 22 |
| 2.3.2.      | Буын гимнастикасы   | 22 |
| 2.3.3.      | Икемділікті дамытуға арналған арнайы дайындық жаттығулары                           | 23 |
| 2.3.4.      | Би-ойын жаттығулары   | 24 |
| 2.3.5.      | Би ойындары   | 25 |
| <b>2.4</b>  | <b>Техникалық дайындық</b>  | 26 |
| 2.4.1.      | Би қимылдары  | 27 |
| 2.4.2.      | Қазақ халық билері  | 28 |
| 2.4.3.      | Орыс халық билері   | 34 |
| 2.4.4.      | Балалардың сюжеттік билері  | 34 |
| 2.4.5.      | Балалардың заманауи билері  | 35 |
| 2.5.        | Түзету дайындығы  | 36 |
| 2.5.1.      | Дамуында әртүрлі бұзушылығы бар балалардың сипаттамасы мен ерекшеліктері            | 36 |
| 2.5.2.      | Білім беру үдерісін ұйымдастырудың ерекшеліктері                                    | 46 |
| 2.5.3.      | Хореография және емдік гимнастика   | 49 |
| 2.5.4.      | Тыныс алу гимнастикасы  | 50 |
| 2.5.5.      | Түзету гимнастикасы   | 53 |
| 2.5.6.      | Түзету ырғағы (ритмикасы)   | 54 |
| 2.5.7.      | Сауықтырудың дәстүрлі емес жүйесі   | 55 |
| <b>2.6.</b> | <b>Психологиялық дайындық</b>   | 62 |
| III         | Бағдарламаны әдістемелік қамтамасыз ету   | 63 |
| 3.1.        | 1 оқу жылындағы бейінді түзетушілік гимнастикадан сабақтардың әдістемесі            | 63 |

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| 3.2.       | 2 оқу жылындағы бейінді түзетушілік гимнастикадан сабақтардың әдістемесі                    | 77  |
| <b>IV</b>  | <b>Дәрігерлік-педагогикалық бақылау</b>   | 79  |
| 4.1.       | МКБ-10 Халықаралық аурулар сыныптамасы  | 79  |
| 4.2.       | Дәрігерлік-педагогикалық бақылауды ұйымдастыру және өткізу                                  | 79  |
| 4.3.       | Функционалдық диагностика   | 80  |
| 4.4.       | Дене тәрбиесі дайындығынан бақылау сынақтары  | 87  |
| <b>V</b>   | <b>Бағдарламаны материалдық-техникалық қамтамасыз ету</b>                                   | 90  |
| <b>VI</b>  | <b>Сілтеме жасалған әдебиеттердің тізімі</b>  | 92  |
| <b>VII</b> | <b>Қосымшалар</b>   | 94  |
|            | 1-қосымша. Гимнастикалық кілемде икемділікті дамытуға арналған жаттығулардың үлгілік кешені | 94  |
|            | 2-қосымша. 0,5 кг батпанмен ЖДЖ үлгілік кешені  | 96  |
|            | 3-қосымша. Жалаушалармен ЖДЖ жаттығулардың үлгілік кешені                                   | 98  |
|            | 4-қосымша. Гимнастикалық таяқпен түзету жаттығуларының кешені                               | 100 |
|            | 5-қосымша. Функционалдық диагностика мен дене тәрбиесі даярлығының тестілеу хаттамалары.    | 102 |

## Түсіндірме жазба

Бейінді-түзетушілік би гимнастикасынан инклюзивтік бағдарлама «Саламатты болашақ» әлеуметтік жобасы шеңберінде «Мүгедектігі бар балалардың ата-анасы қоғамы» қоғамдық бірлестігінің тапсырысы бойынша сау балаларға және ерекше білімге мұқтаж (есту, көру, тірек-қимыл аппараты, ментальді бұзушылықтары) бар балалар үшін әзірленген.

«Саламатты болашақ» әлеуметтік жобасының бас серіктесі – «Samruk-Kazyna Trust» әлеуметтік жобаларды дамыту қоры.

Бейінді-түзетушілік би гимнастикасынан (хореография) инклюзивті бағдарлама хореографиялық және спорттық бағытты біріктіреді және ұсынылған оқу материалын терең игерудің деңгейін көздейді.

Бағдарламаның негізгі компоненттері қамтамасыз ететін балалардың дене шынықтыру-спорттық қызметін тиімді іске асыруға, физикалық қабілеттерін дамытуға, өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі жетілдіруге, дамуында ауытқушылығы жоқ және кінәраты бар балалардың денсаулығын нығайтуға жағдайлар жасайды.

Бейінді-түзетушілік би гимнастикасы (хореография) - салыстырмалы түрде ерекше балалармен жұмыстағы жаңа педагогикалық үдеріс. Әлбетте, дене дамуы шектелген балаларға көмек көрсетуде бұл бағыттың әлеуеті үлкен.

Денсаулығында әртүрлі ауытқушылықтары бар балаларға арналған хореографиямен және бимен өтетін сабақтарды креативті (көркем-музыкалық), бейінді денешынықтырудың денеге бағытталған практикасы ретінде қарастыруға болады, оның ерекше білімге мұқтаж балалардың денсаулығын нығайту, шығармашылық өзін-өзі дамыту, қимыл және музыка арқылы рухани тұрғыда өзін-өзі танытуы үшін тиімділігі зор.

Хореографиялық тәрбие ерекше балаларға сүйек-бұлшық ет жүйесін нығайтуға, музыкалық қабілетін дамытуға, образды ойлауды қалыптастыруға, қоршаған ортаны олардың жаңаша ойлап, көруіне мүмкіндік береді. Соның салдарынан балаларда ерекше эмоциональды әрі күшті дүниетаным қалыптасады.

**Бағдарламаның жаңалығы:** хореографиялық және спорттық бағытты біріктіреді, хореография және би туралы оқушылардың білімін, дағдылары мен машықтарын кеңейтеді, халық және заманауи балалар билерінің элементтерін пайдаланады, оқытудың түзету құралдарын қолданады.

Осы бағдарламаның авторларына қазіргі уақытқа дейін сау балалармен қатар, денсаулығында әртүрлі ақаулары бар балаларды түзету гимнастикасына (хореографияға) бірге оқытудың оқу-жаттығу үдерісін әдістемелік сауатты жүргізетін Қазақстан Республикасындағы қосымша білім беру бойынша басқа бағдарламалар әлі күнге дейін белгісіз.

Аталған бағдарлама – өзінің мәні мен мағынасы тұрғысынан экспериментальді және инновациялық.

**Бағдарламаның өзектілігі:** инклюзивті сабақтар сау және денсаулығында әртүрлі кінәраты бар балалардың (ЕБМ) дене шынықтыру-спорттық қызметіне арналған тең мүмкіндіктерді қамтамасыз етеді, балалардың психофизикалық табиғатын дамыту мен жетілдіруге бағытталған. Гимнастика, хореография, билер кеуденің оң және сол жақтағы бұлшық еттерін бірдей дамыта отырып, дұрыс сымбатты қалыптастыруға, тірек-қимыл аппаратын нығайтуға, қозғалыс диапазонын кеңейтуге, ағзаның тыныс алу және жүрек-қан тамыр жүйелерін шынықтыруға, сол арқылы өмірге деген белсенділікті арттыруға ықпал етеді. Әсіресе, қорқынышы немесе өзіне деген сенімсіздігі бар, сондай-ақ күйзеліске түсетін балаларға би билеу ұсынылады.

**Бағдарламаның педагогикалық мақсаттылығы** оның қоғамдағы әлеуметтік сұранысымен және қазақстандық білім беруді дамытудың заманауи үрдістерімен расталады. Педагогикалық мақсаттылық бейінді-түзетушілік би гимнастикасы (хореография) балаларда бағдарлау қабілеті, қимыл-қозғалыстарды құрастыру, тепе-теңдікті сақтау, ырғақты және басқаны сезіну, буындардың икемділігі мен қозғалғыштығы сияқты көптеген үйлестіру қабілетін дамытуға ықпал етеді.

Хореография сабақтары баланың жеке тұлға ретінде интеллектуалдық және рухани дамуына, балаға емдік жағымды динамика беруге ықпал етеді, оның толыққанды жеке тұлға етіп қалыптастырады және ЕБМ балалармен әлеуметтік ортаға бейімделуіне көмектеседі.

## **Нормативтік құжаттар**

Қосымша білім шеңберіндегі бейінді-түзетушілік би гимнастикасынан (хореография) инклюзивті бағдарлама келесі заңнамалық және нормативтік-құқықтық актілердің негізінде әзірленді:

- БҰҰ Бас Ассамблеясы 20.11.1989 ж. қабылдаған Балалар құқығын қорғау туралы Конвенция. 1994 ж. 8 маусымдағы ҚР Жоғарғы Кеңесінің №77 қаулысымен ратификацияланған.

- Саламан декларациясы және ерекше мұқтаж тұлғаларға білім беру жөніндегі іс-әрекеттер шеңбері: Ерекше мұқтаж тұлғаларға білім беру жөніндегі Дүниежүзілік конференция. Испания, 1994 жыл.

- «Қазақстан Республикасындағы балалар құқығы туралы» Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 8 тамыздағы №345 Заңы;

- «Мүмкіндігі шектеулі балаларды әлеуметтік-медициналық-педагогикалық түзетіп қолдау туралы» Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 11 шілдедегі №343-ІІ Заңы (02.07.2018 ж. жағдай бойынша өзгерістер және толықтырулармен);

- «Қазақстан Республикасындағы мүгедектерді әлеуметтік қорғау туралы» Қазақстан Республикасының 2005 жылғы 13 сәуірдегі №308-ІІ Заңы;

- «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319-ІІІ Заңы;

-«Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі №228-V Заңы (28.12.2018 ж. жағдай бойынша өзгерістер және толықтырулармен);

- Спорт резерві және жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жөніндегі оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыратын қызметінің қағидасы мен дене шынықтыру-спорт ұйымдары түрлерінің тізімін бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 22 қарашадағы №106 бұйрығы (16.05.2016 ж. жағдай бойынша өзгерістер және толықтырулармен);

-«Дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтарды өткізу кезіндегі қауіпсіздік қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 3 желтоқсандағы №9923 бұйрығы;

-Бастауыш білім деңгейіндегі нашар еститін, кейін саңырау болған 0-4 сынып оқушыларына арналған (орыс тілінде оқыту) «Коррекциялық ритмика» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы, жаңаланған мазмұн бойынша (Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2017 жылғы 27 шілдедегі №352 бұйрығына 34к-қосымша, Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі №115 бұйрығына 252к-қосымша);

- Бастауыш білім деңгейіндегі тірек-қимыл аппараты бұзылған 0-4 сынып оқушыларына арналған (орыс тілінде оқыту) «Коррекциялық ритмика» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы, жаңаланған мазмұн бойынша (Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2017 жылғы 27 шілдедегі №352 бұйрығына 50к-қосымша, Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі №115 бұйрығына 268-қосымша);

- Бастауыш білім деңгейіндегі тірек-қимыл аппараты бұзылған 0-4 сынып оқушыларына арналған (орыс тілінде оқыту) «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы, жаңаланған мазмұн бойынша (Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2017 жылғы 27 шілдедегі №352 бұйрығына 48-қосымша, Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі №115 бұйрығына 266-қосымша).

### **Бағдарламаның мақсаты**

Дені сау балалар мен ерекше білімге мұқтаж балаларды денсаулықты нығайтуға, психомоторлық қабілеттерін дамытуға, гимнастика және хореография құралдары арқылы балалардың шығармашылық әлеуетін ашуға бағытталған бірлескен қимыл-қозғалыс негіздеріне үйрету болып табылады.

#### **Міндеттері:**

#### **Білім беру:**

-«салауатты өмір салты» деген ұғымды қалыптастыру;



- гимнастика және хореографиядан және басқа тақырыптар бойынша қажетті теориялық білімді қалыптастыру;

- бейінді-түзетушілік би гимнастикасындағы жасына барабар қимыл базасын қалыптастыру;

- халық және заманауи балалар билері арқылы балаларды шығармашылық қызметке қосу;

- негізгі физикалық қасиеттерді дамыту;

### **Сауықтыру:**

- балалардың денсаулығын нығайту, оларды қолдау;

- шынығу;

- жағымды әсерлерді қалыптастыру;

- иммунитетті жақсарту;

- ішкі ағза мен жүйенің, әсіресе тыныс алу, жүрек-қан тамыры және жүйке жүйелерінің жұмысын жақсарту;

- психомоторлық бұзушылықтардан (оқшаулану, қорқыныш, өзін өзі төмендету) өту;

### **Тәрбиелік:**

- денсаулығында әртүрлі кінәраты бар балаларда төзімділік қасиетті тәрбиелеу;

- өмірде кездескен мәселелерді шығармашылықпен шешудің дағдыларына тәрбиелеу;

- көркемділікті, образды қабылдау және ойлауды қалыптастыру;

- ұқыптылыққа, жауапкершілікке, тәртіпке және дербестікке үйрету;

- қоғамда конструктивті және өзара тіл табысу әрекеттерін қалыптастыру;

- баланың жеке тұлға болып қалыптасуы мен рухани дамуына көмектесу;

- өзіне сенімі жоқ балаларда өзін –өзі бағалау қасиетін ынталандыру.

**Ерекше міндеттер: түзетушілік, компенсаторлық және алдын алу:**

- негізгі қозғалыстардың техникасын түзету – жүрісті, жүгірісті, секіруді, өрмелеуді, қайта түсуді, лақтыруды, ұсақ моториканы, симметриялық және кері қозғалыстарды, заттармен жаттығу және т.б.

- түзету және координациялық қабілеттерді дамыту – дене жаттығуларын орындау, кеңістікті бағдарлау, күштерді, уақытты және кеңістікті саралауда дененің жекелеген бөліктерінің қозғалысын келістіру, босаңсу, өзгермелі жағдайларға тез әрекет ету, нақты қимылдау, бұлшық ет-буындарды сезіну, көру-моторикалық үйлестіру және т.б.

- жойылған немесе бұзылған функцияларды орнына келтіру, түзету мүмкін болған жағдайда, сақталған функциялар есебінен жаңа қозғалыс түрлерін қалыптастыру.

- соматикалық бұзушылықтардың алдын алу және түзету – сымбатты, сколиозды, майтабанды, дене бітімін, тыныс алу және жүрек-қан тамыр жүйелеріне суық тиюдің және жұқпалы аурулардың, жарақаттанушылықтың және кіші жарақаттардың алдын алу.

- түзету және сенсорлық жүйелерді дамыту: күші, ара қашықтығы, бағыты бойынша көру және есту дабылдарын саралау; көру және есту жадын дамыту; вестибулярлық тітіркенушілікке және т.б. қарсылықты дамыту;

- қимыл-қозғалыс барысындағы - заттарды көру және айналадағыны көру және қабылдау, көрнекі-образдық және вербальді-логикалық ойлау, есте сақтау қабілеті, зейіні, сөйлеуі, елестетіп көру, эмоциялық-ерік-жігер және т.б. психикалық бұзушылықтарды түзету;

- білімге мұқтаж ерекше балалармен сау балалардың қоғамдағы өмірге әлеуметтік жағынан бейімделуі.

### **Бағдарламаны құрудың қағидаттары:**

1) **Әлеуметтік:** гуманистік бағыттағы, дене тәрбиесінің үздіксіздігі, әлеуметтендіру, біріктіру, микросоциумның басым рөлі.

2) **Жалпыәдістемелік:** саналылық, белсенділік, көрнекілік, қолжетімділік, жүйелілік, білімді қалыптастыру кезіндегі мықтылық, қозғалыс дағдылары, психикалық, сенсорлық, қозғалысында бұзушылықтары бар тұлғалардың физикалық қасиеттерін дамыту.

3) **Арнайы әдістемелік:** диагностикалау, саралау және тұлғаландыру, педагогикалық үдерістің компенсаторлық бағыты, жас ерекшеліктерін ескеру, адекваттық, педагогикалық әсердің ықтималдығы мен вариативтілігі.

4) **Инклюзивтік білім:** жеке көзқарас, баланың дербес белсенділігін, білім беру үдерісіне оның басқа қатысушыларының белсенді түрде қосылуын қолдау; пәнаралық көзқарас, оқу мен тәрбиелеу үдерістерін ұйымдастырудағы вариативтілік, отбасымен бірге өзара әрекет ету.

### **Оқыту құралдары:**

- дене жаттығулары;
- техникалық құралдар;
- вервальді (сөйлеу) және вербальді емес әсер ету;
- көрнекілікті қамтамасыз ету құралдары;
- тренажерлар;
- табиғаттың табиғи күштері (күн, ауа, су);
- гигиеналық факторлар;

### **Оқыту әдістері:**

- білімді қалыптастыру әдістері (сөздік, көрнекілік);
- қимыл-қозғалыс әрекеттерін оқыту әдістері (жаттығуларды бөліп оқыту және толық оқыту тәсілдері);
- физикалық қасиеттерді дамыту әдістері;
- педагогикалық әсер ету әдістері (сендіру тәсілі, жаттығу тәсілі және педагогикалық бағалау тәсілі);
- педагогпен (жаттықтырушымен, нұсқаушымен) бірге әрекет ету әдістері.

### **Инклюзивті бағдарламаның айрықша ерекшеліктері:**

1. Бағдарлама әртүрлі жастағы (5-тен 10 жасқа дейін) балаларға

арналған.

2. Аталған бағдарлама бойынша сау балалар да, сондай-ақ тірек-қимыл аппаратында өрескел бұзушылықтары (өзі жүретін) жоқ балалар, ментальді бұзушылықтары бар балалар (жеңіл дәрежедегі), нашар еститін және нашар көретін балалар да оқи алады.

3. Бағдарламада барлық балалар үшін тең жағдай жасалады, яғни ЕБМ бала сабақтарға бейімделмейді, ал жүйе сол балаға қарай жүреді, оның мүдделеріне, қызығушылығына және мұқтаждығына жауап беретін болады.

4. Аталған бағдарлама бойынша оқу үшін стандартты және стандартты емес құрал-жабдықтар мен мүкәммалдар керек.

5. Аталған дене шынықтыру-спорттық бағдарлама, дамудағы жеке бұзушылықтары мен негізгі және ілеспе ауруларының ауырлық дәрежесін ескере отырып, әрбір білім алушының оқудың құралдарын, тәсілдері мен технологияларын таңдауға дербес және сараланған тәсілді қарастырады.

6. Осы бағдарлама «Түзетіп даярлау» бөлімінде оқыту – ДЦП бар, психикалық дамуында кідіру бар, нашар көретін, нашар еститін, Даун синдромы бар, ерте балалық аутизм және аутистік спектрдегі ауытқушылықтарын, балалардағы бұзушылықтардың сипатын, дамудағы ерекшеліктерді және дамуында әртүрлі бұзушылықтары мен сау балалардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудағы ерекшеліктерді қарастырады.

7. Бағдарламада сау балалардың және дамуында әртүрлі бұзушылықтары бар балалардың дене дамуының, функционалдық жағдайы мен дене тәрбиесі даярлығының диагностикалық құралдарын таңдау ұсынылады.

**Контингент:** Инклюзивті бағдарлама сау балаларға және дамуында әртүрлі бұзушылықтары бар, жүктемелерге медициналық қарсы көрсеткіштері жоқ балаларға бағытталған. Шұғылданушылардың жасы - арнайы дайындықсыз 7-11 жас.

**Іске асыру мерзімі:** бағдарлама 2 оқу жылына (бір оқу жылы 10 ай, қыркүйектен бастап, маусым айын қоса алғанда) есептелген.

**Топтарды толтыру:**

Балалар топтарға жас ерекшеліктері мен психофизикалық жағдайларына қарай жинақталады. Дамуында жетілу және қалып қою факторларын ескеріп, оқудың кез келген кезеңінде баланы топтар арасында дербес ауыстыруға болады.

1 оқу жылы -7-ден 10 адамға дейін;

2 оқу жылы -7-ден 10 адамға дейін;

Ұсынылатын топтарды жинақтау:

3-4 бала ЕБМ +4-5 сау бала;

немесе 5-6 бала ЕБМ + 3-4 сау бала;

**Сабақтың режімі:** аптасына 2 рет, 1,5 сағат (академиялық сағат 40 минутқа тең).

### **Сабақтың үлгілері:**

- теориялық;
- практикалық;
- конкурстар, фестивальдар және т.б. қатысу (өнер көрсету).

Оқушылардың қызметін ұйымдастыру түрлері: топтық, дара, жеке-топтық;

**Сабақтың құрылымы:** дайындыққа кіріспе, негізгі, қортынды бөлім.

### **Бағдарламаны меңгеруден күтілетін нәтижелер:**

Оқудың соңында тәрбиеленушілер:

- ұйымшылдық, жеке жауапкершілік, тәртіптілік, ұжымда өзара көмек көрсету және өзара қолдау көрсетуді білетін болады;
- салауатты өмір салты туралы, жеке гигиена ережесін; дұрыс тамақтану ережесін, шынығуды және т.б. біледі;
- сабақта қолданылатын терминологияны үйренеді;
- дұрыс сымбаттың дағдыларын үйренеді;
- гимнастикада, хореографияда, бидегі элементтердің техникасын үйренеді;
- халық және заманауи балалар билерінің композицияларын үйренеді;
- музыкалық туындылардың ерекшелігін ажырататын болады;
- координациялық қабілеттерді, ырғақты сезінуді, төзімділікті, қолдың, аяқтың, кеуденің бұлшық еттерінің күшін, буындардың икемділігі мен қимылын дамытады;
- қозғалыстың нәзіктігін, сәнді әрі мәнді жүруді үйренеді;
- музыканы естуді және түсінуді, онымен бірге қозғалысты үйлестурді үйренеді;
- музыканы естуді және көркемдікті сезінуді меңгереді;
- физикалық жаттығулардың күнделікті сабағына баруды әдетке айналдырады;
- ұжымда және өзіне-өзі қызмет ету дағдыларын үйренеді.

### **Функционалдық диагностика мынадай формада өтеді:**

- антропометриялық өлшемдер;
- функционалдық сынама.

Педагогтік диагностика мынадай формада өтеді:

- балалармен және олардың ата-аналарымен әңгімелесу;
- физикалық дайындығын тестілеу.

### **Бағдарламаны іске асыру нәтижелерін шығару тәсілі:**

- ашық сабақ;
- эртүрлі фестивальдар мен конкурстарда өнер көрсету.

## I. Тақырыптық жоспар

1.1. Спорттық-сауықтыру тобындағы (ССТ) 1 оқу жылындағы сабақтардың оқу-тақырыптық жоспары

| №   | Тақырыптың атауы   | Сағат саны |                     |                     |          |       |
|-----|--|------------|---------------------|---------------------|----------|-------|
|     |  | барлығы    | Теория              |                     | Практика |       |
|     |  |            | 1д/т                | 2 д/т               | 1 д/т    | 2 д/т |
| 1   | Теориялық дайындық: сабақтағы техника қауіпсіздігі. Салауатты өмір салты балалар денсаулығының факторы ретінде. Қазақстанда би және хореография өнерінің даму тарихы | 6          | 1<br><br>1<br><br>1 | 1<br><br>1<br><br>1 |          |       |
| 2   | Түзету дайындығы   | 20         | -                   | -                   | 12       | 8     |
| 3.  | Жалпы дене тәрбиесі дайындығы  | 20         | -                   | -                   | 12       | 8     |
| 4.  | Арнайы дене тәрбиесі дайындығы   | 22         | -                   | -                   | 9        | 13    |
| 5.  | Техникалық дайындық  | 44         | -                   | -                   | 20       | 24    |
| 6.  | Психологиялық дайындық   | 6          | 3                   | 3                   | -        | -     |
| 7.  | Жарысушылық қызмет: көрсетілімдік іс-шараларға қатысу  | 6          | -                   | -                   | 1        | 5     |
| 8.  | Функционалдық диагностика  | 2          | -                   | -                   | 1        | 1     |
| 9.  | Жалпы және арнайы дене тәрбиесі дайындығынан бақылау сынақтары   | 2          | -                   | -                   | 1        | 1     |
| 10. | Қортынды сабақ: оқу жылындағы дене шынықтыру-спорттық сабақтардың нәтижелерін шығару   | 2          | -                   | 2                   |          |       |

|  |               |            |          |          |           |           |
|--|---------------|------------|----------|----------|-----------|-----------|
|  | <b>Жиыны:</b> | <b>130</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>56</b> | <b>60</b> |
|--|---------------|------------|----------|----------|-----------|-----------|

1.2. Спорттық-сауықтыру тобындағы (ССТ) 2 оқу жылындағы сабақтардың оқу-тақырыптық жоспары

| №   | Тақырыптың атауы  | Сағат саны |          |          |           |           |
|-----|---|------------|----------|----------|-----------|-----------|
|     |   | барлығы    | Теория   |          | практика  |           |
|     |   |            | д/т      | 2 д/т    | 1 д/т     | 2 д/т     |
| 1   | Теориялық дайындық: Оқушыларға жарақаттану кезіндегі алғашқы көмек көрсету Хореография сабақтарының шұғылданушылардың ағзасына әсері. | 4          | 1        | 1        |           |           |
| 2   | Түзету дайындығы  | 20         | -        | -        | 12        | 8         |
| 3.  | Жалпы дене тәрбиесі дайындығы   | 16         | -        | -        | 8         | 8         |
| 4.  | Арнайы дене тәрбиесі дайындығы  | 20         | -        | -        | 9         | 11        |
| 5.  | Техникалық дайындық   | 52         | -        | -        | 25        | 27        |
| 6.  | Психологиялық дайындық  | 6          | 3        | 3        | -         | -         |
| 7.  | Жарысушылық қызмет: көрсетілімдік іс-шараларға қатысу   | 6          | -        | -        | 1         | 5         |
| 8.  | Функционалдық диагностика   | 2          | -        | -        | 1         | 1         |
| 9.  | Жалпы және арнайы дене тәрбиесі дайындығынан бақылау сынақтары  | 2          | -        | -        | 1         | 1         |
| 10. | Қортынды сабақ: оқу жылындағы дене шынықтыру-спорттық сабақтардың нәтижелерін шығару  | 2          | -        | 2        | -         | -         |
|     | <b>Жиыны:</b>   | <b>130</b> | <b>5</b> | <b>7</b> | <b>57</b> | <b>61</b> |

## II. Дене шынықтыру-спорттық бағдарламаның мазмұны

### 2.1. Теориялық дайындық

Бағдарламаны теориялық және материалдық тақырыптармен берген дұрыс, білімді қозғалыс қызметі барысында әңгімелесу (топтық немесе жеке дәріс) түрінде өткізген жөн.

### **2.1.1. Сабақтарды өткізудегі техника қауіпсіздігі**

Бейінді-түзетушілік би гимнастикасынан (хореография) инклюзивті топта шұғылданушы балаларға арналған спорттық киім:

- қыздар үшін – гимнастикалық шомылғы (купальник) немесе шортимен бірге футболка, носкилер, чешки;

- ұлдар үшін – футболка, шорты, носкилер, чешки;

Балаларға кроссовкимен, сланцымен, етікпен, баланы жарқаттауы мүмкін басқа да аяқ киіммен шұғылдануға тыйым салынады. Қыздар сабаққа дейін шаштарын жинап, түйіп келуі керек. Барлық балалардың тырнағы қысқа етіп алынуы тиіс. Жаттықтырушының немесе нұсқаушының рұқсатынсыз залға кіруге, сондай-ақ, спорттық, арнайы және басқа мүкәммалдарды алуға және жаттығуды орындауға болмайды. Спорттық мүкәммалға және құрал-жабдықтарға ұқыпты қарау және оны тек мақсатқа сай пайдалану керек. Басқаларға қауіп төндіретін өзінде бар заттарды (сағат, алқа, төсбелгі, салбыраған сырғалар және т.б.) шешуі тиіс.

Егер спортшы өзін жайсыз сезінсе, ол туралы педагогке, жаттықтырушыға хабарлауы тиіс.

### **2.1.2. Салауатты өмір салты балалар денсаулығының факторы ретінде.**

Салауатты өмір салты – денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-қимылдар. Балалардың салауатты өмір салтының негізі таза ауа, қозғалыс, гигиена, күн тәртібі, дұрыс тамақтану, шынығу, отбасының ішіндегі ахуал, жан тыныштығы. Салауатты өмір салтын (СӨС) және оның ережелерін қалыптастыруды, ең алдымен ата-аналар бастауы керек.

1. Балалардың салауатты өмір салтында жылдың кез келген мерзімі мен кез келген ауа-райында серуендеу қажет. Таза ауа қанды оттегімен толтырып, жүректің жұмысын жақсартады, сондай-ақ оның жеткіліксіздігі сүйек тіндерінің, тістердің бұзылуы мен рахитке алып келуі мүмкін, Д витаминімен қоректендіреді.

2. Баланың физикалық саулығын дамыту үшін оған барынша көп қимыл жасату қажет. Бұл ретте, негізгі мақсат – баланың барынша сау, күшті, төзімді болуына көмектесу, оған СӨС негіздерін үйрету. Дене шынықтыру және спорт ерекше мұқтаждығы бар балаларды оңалту және әлеуметтік-тұрмыстық бейімдеу үшін маңызды фактор болып табылады.

3. Жеке гигиенаны сақтау - СӨС-тің тағы бір қағидаты. Тазалықтың мынадай ережесін сақтау керек: таңертең ұйқыдан тұрған соң және кешке ұйқыға жатар алдында міндетті түрде тісті тазалау; басты жиі жуу; тарақтарды, шашқа тағатын резеңкелер мен шаш қыстырғыштарды таза ұстау; күніне 2 рет душ немесе ванна қабылдау; үйге келгеннен кейін, тамақ ішер алдында және одан кейін, жануарлармен ойнаған соң, дәретханадан соң міндетті түрде қолды жуу; киім мен аяқ киімді таза ұстау.

4. Ұйқының жұмыс режімі: ұйқыдан сергек тұру және ұйықтау тәртібі, тәулік ішіндегі түрлі жұмыстар мен демалысты кезектестіру.

Оқушының күн режімі дұрыс ұйымдастырылса, баланың денсаулық жағдайы, дене бітімінің дамуы, мектептегі жұмыс қабілеті мен үлгерімі дұрыс болады. Баланың өмірі белгілі бір ырғаққа, яғни ұйқы, тынығу, еңбек, тамақтану және басқалары бірдей уақытта болуы тиіс.

5. Балаларды дұрыс тамақтандыру туралы жеке тоқталайық. Баланың тамағы ересектерден басқа болады, балаға ақуыз бен майлар көп керек, ал шақпақ қант, газдалған сусындар, кәмпиттер және торт міндетті емес. Керісінше балғын көкөніс пен жеміс-жидек барлық уақытта ас мәзірінде болуы керек, арасында алма, печенье жеп тұрғаны жөн.

6. Шынығу ағзаның инфекцияларға деген қарсылығын күшейтеді. Сумен, күнмен, ауамен шынығу ішкі ағзалардың жұмысына әсер етеді, жүйке және жүрек-буын жүйелерінің жұмысын жақсартады.

7. Үйдегі жағдайдан баланың денсаулығы мен оның «Мені» қалыптасады. Егер балаға үйде барынша жайлы болса, ол да тыныш әрі бақытты болады. Жақсы ахуал қалыптасқан отбасындағы балалар аз ауырады.

8. Баланың жан тыныштығы ата-анаға байланысты болады. Ата-аналар балаларымен көп уақыт өткізуі керек, олар қазіргі уақытта қорғансыз, өздерінің көптеген шаруаларымен дербес айналыса алмайды, қолдау мен көмекке зәру.

### **2.1.3. Қазақстанда би және хореография өнерінің даму тарихы**

Хореография ұғымы шартты әрі мәнерлі қозғалыстар арқылы көркем образ жасалатын, би өнерінің алуан түрін қамтиды. «Хореография» деген сөз грек тілінен аударғанда «биді жазып көрсету» деген мағынаны береді. Хореографияның ерекшелігі ойлар, сезімдер, адамның жан күйзелісі сөзсіз, тек қана қимылмен және ишарамен беріледі.

Би өнері ежелден бері бар. Тіпті алғашқы қауымдық қоғамның өзінде еңбекті, жануарлардың қимылын көрсететін, магиялық және жауынгерлік сипаттағы билер болған.

Қазақстанда хореографиялық білім беру жүйесін құру ХХ ғасырдың 20-шы жылдары Қазақ АССР-і болған кезден басталып, кәсіби кадрлар даярлау жүйесін дамытуда жаңалықтар болды. Республикаға Мәскеуден балет өнері саласындағы мамандар келе бастады. Ол кезде Ресейде би өнері әлемдік деңгейде дамыды және балетке оқыту жүйесі бар еді. Кеңес мемлекетінің білім беру саясатының арқасында орыс хореографтары Қазақстанда би бағытындағы алғашқы мектептерді ашты.

Мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға арналған би спорты Қазақстанда қарқынды дамуда. 2004 жылы Алматыда «АРДИ» (1991 жылы ашылған мүгедек балалардың ата-аналарының ассоциациясы) энтузиаст ата-аналар тобының «Мүмкіндігі шектеулі балалар мен жастарға арналған шығармашылық және физикалық даму орталығы» ашылды. Орталықтың жанынан құрылған «След» би студиясы дамуында әртүрлі ауытқушылықтары (ДЦП, Даун синдромы және басқа аурулар) бар балалар мен жастарды бимен оңалтумен айналысады. Сабактар балаларға



ұнайды, ішкі тежелуден босатады, қайсарлық қасиеттерді қалыптастырады, олардың физикалық қасиеттерін өзгертіп, жарқын жағымды эмоцияларды шығаруға көмектеседі.

2013 жылы 5 маусымда Қазақстанда тұңғыш рет «Қазақстан» спорт кешенінде мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға арналған арбадағы спорттық биден мастер-класс өткізілді.

2017 ж. 19-21 қыркүйекте «Би-бұл өмірді өзгертетін спорт» деген ұранмен парабиден Бірінші қазақстандық ашық конгресс өтті.

2018 жылы 3-4 қарашада VII Халықаралық би олимпиадасының аясында Бейбітшілік жіне келісім сарайында парабиден Астана қаласының чемпионаты өткізілді. Бұл іс-шара «Сен-жұлдызсың!» деген ұранмен өтті, оған Түркістан, Батыс Қазақстан, Қарағанды, Алматы облыстары мен Астана қ. спортшылар қатысты.

Ерекше білімге мұқтаж балаларға арналған «Жұлдызай» фестиваль-конкурсы елімізде 2005 жылдан бері жыл сайын өтіп келеді. Фестиваль елдің қоғамдық өміріндегі жарқын оқиға, оны республиканың барлық өңіріндегі балалар асыға күтеді, қазір оның 10000-нан аса қатысушысы бар.

Фестивальдағы номинацияның бірі –хореография. Қатысушылар жеке, дуэт, ансамбль болып, сондай-ақ арбадағы бимен өнер көрсетеді. Бидің стилі мен бағыты мынадай: халық, стильді халық билері, заманауи билер (заманауи бағыттағы барлық билер, соның ішінде эстрадалық билер), спорттық-бал билері.

Биді ЕБМ балаларды әлеуметтік-мәдени оңалтуға пайдалану когнитивтік қабілеттерді дамытуға ықпал етеді, бұл олардың функционалдық мүмкіндіктерін едәуір кеңейтеді, баланс, ритм, сезімдері, жалпы жағдайы жақсарады, әлеуметтік өзара іс-әрекет көрсеткіштері өзгереді. Би терапиясы ашу-ыза сияқты стресс (күйзеліс) тудыратын сезімдерді жеңуге көмектеседі, болып жатқан жағдайларды сезінеді, эмоционалдық жағдайын жақсартады. Оны психологиялық бәсеңдету, психомоторлық бұзушылықтарды түзету, қобалжушылықтан арылту, жалпы тонусты көтеру ретінде қолдануға болады.

Түзету хореографиясы - өзекті, бірақ аз зерттелген тақырып. Заманауи педагогика қазіргі уақытта физикалық ақаулары бар балалар үшін жалпыға бірдей қабылданған хореографиялық тәрбиелеудің нақты әдіснамасын ұсына алмайды.

Бүгінгі таңда біз бейінді-түзету хореографиясын қазіргі әлемде енді дамып келе жатқан тәжірибеде денеге бағытталған креативті практика - бейінді дене шынықтырудың бір бағыты ретінде қарастырамыз.

#### **2.1.4. Жарақаттану кезіндегі алғашқы көмек**

Алғашқы көмек көрсету жарақаттану факторының одан әрі әсерін тоқтату, қарапайым емдік іс-шараларды жасау және сырқатты одан әрі емдеу мекемесіне жеткізуді қамтамасыз ету, жарақаттың, қан

кетудің, инфекцияның және есеңгіреудің қауіпті салдары туралы хабардар ету болып табылады.

Егер шұғылданушы бейінді-түзетушілік би гимнастикасынан (хореография) жаттығу сабағында жарақат алса, мынадай іс-әрекеттерді орындауы қажет: оған алғашқы медициналық көмек көрсету; жарақат алушыны емдеу мекемесіне жеткізу; жазатайым жағдай туралы спорт ұйымының басшысына (әкімгеріне) және жарақат алушының ат-анасына дереу хабарлау. Қажет болса, жазатайым оқиғаны тексеруге қатысу.

Алғашқы көмек көрсету кезінде келесі қағидаттарды басшылыққа алу қажет:

1. Тез, дұрыс әрі мақсатқа сай әрекет ету;
2. Ойлану, шешім қабылдау және тыныштық сақтау (үрейге жол бермеу);
3. Жарақаттың түрін және ауырлығын анықтау;
4. Жарақатты, бүлінген орнын өңдеу тәсілі;
5. Алғашқы көмек көрсетуге қажетті құралдар спорт залда ашық әрі қолжетімді жерде болуы тиіс.

Оқу-жаттығу сабағында болуы мүмкін жарақаттар:

*Терінің сыдырылуы (жара).* Зақымданған орнын сутегі тотығымен өңдеп, жасыл бриллиант 2% спирттік сұйықтық жағады. Кейбір жараны ашық қалдырып, үлкендеріне стерильді таңғыш қояды.

*Жаралар.* Қан тоқтаған соң жараның жанындағы теріні эфир майымен, спиртпен немесе сутегі тотығымен өңдеп, шетіне 5% йод ерітіндісін немесе жасыл бриллиант спирттік сұйықтық жағады, стерильді таңғыш қояды.

*Соғып алу:* Соғып алған орны іседі, қанталауы (көгеруі) да мүмкін. Терінің астындағы қан тамырлары үзілгенде, қан ұйып қалуы мүмкін (гематома). Бір жерін соғып алғанда, зақымданған ағзаға тыныштық беру керек. Соғып алған сүйекті жоғары көтеру қажет. Оның орнын хлорэтилмен сүртіп немесе мұзы бар зат қою керек (25-30 минут), қалыпты сәл ауыртатындай таңғышпен байлайды. Одан кейін зақымданған жерді қозғамай, тыныш жату керек.

*Есінен тану-* бұл бас миының өткір ишемиясында (қанның азаюы) аз уақытқа есінен тану. Еркін демалуды қамтамасыз ету, жағасының түймелерін ағытып, белдігін шешіп, терезені кеңінен ашып, болмаса зақымданушыны таза ауаға шығарып, басын сәл еңкейтіп, аяқтарын көтереді. Бетіне суық су шашады немесе бетін салқын суға малынған сүлгімен сәл-пәл ұрғылайды.

### **2.1.5. Хореография сабақтарының шұғылданушылардың ағзасына әсері**

Музыкамен ұйымдастырылған қозғалыстың сауықтыру мүмкіндіктерін арттыратыны дәлелденген. Сондықтан балаларды әуенмен әрленген гимнастикалық және би жаттығуларына, қиын емес композициялар мен комбинацияларға оқыту, балалардың қозғалыс қабілеттерін дамыту музыкалық-би сабақтарындағы жұмыстың негізгі бағыты болып табылады.

Бимен жұмыс баланы музыкалық туындының сипатын, музыканың ырғағымен қозғалыс пластикасы арқылы оның образдық мәнін беруге үйретуге бағытталған. Балалар билегенді қатты жақсы көреді. Би арқылы олар өздерінің қозғалуға деген табиғи қажеттілігін қанағаттандырады. Бидің мәнді және ырғақты қимылдарында сезім, ойлар, көңіл-күй ашылады және баланың мінезі таныла бастайды.

Балаларды хореографияға тәрбиелеу, оларға би үйрету, шығармашылық қабілеттерін дамытуға ықпал етеді.

Би баланың музыкалық-ырғақтық, физикалық, эстетикалық және психикалық дамуын шешуге бағытталады. Музыканың ырғағына қозғалу оларды ұжымдық іс-әрекетке үйретеді, ұйымшылдық, достық жолдастық, өзін-өзі құрметтеу сияқты қасиеттерді тәрбиелеуге ықпал етеді.

Музыканың ырғағына қозғалу бала ағзасын шынықтырады. Қимыл іс-әрекеті кезінде баланың алған қанағат сезімі, оның ағзасындағы едәуір физиологиялық өзгерістермен бірге ілесіп жүреді, тыныс алуы мен қан айналымы жақсарады.

Музыкалық-ырғақты қимылдар моториканың қалыптасуына ықпал етеді, сымбатты жақсартады. Бимен жүйелі түрде шұғылдану баланың физикалық тұрғыда дамуына өте пайдалы: сымбаты жақсарады, дененің пропорциясы жетіледі, бұлшық еттері қатаяды.

Классикалық музыкалық туындылар балаларға көптеген жағымды әсер сыйлайды. Көңілді музыка нерв жүйесін оятады, бас миындағы бөліктердің қызметін күшейтеді, көңіл-күйін жақсартады, жағымды эмоциялар тудырады. Бимен жүйелі түрде шұғылдануда энергия жұмсалмайды, керісінше қуат пайда болады.

Музыка және хореография өнері сау балаға да, ерекше білімге мұқтаж балаға да эстетикалық тәрбие беру, көркем дамыту, рухани өміріне терең әсер етуде таптырмас құрал болып табылады.

## **2.2. Жалпы дене тәрбиесі дайындығы**

ЕБМ және дамуында ауытқушылығы жоқ балалармен бейінді-түзетушілік би гимнастикасынан (хореография) сабақ өткізу қатысушылардан жан-жақты физикалық даму мен дене тәрбиесі даярлығын талап етеді. Бірінші жылы оқытуда дайындықты үдемелі өткізуге болмайтындығын түсіну қажет. Түзетушілік дайындықпен бірге, жалпы дене тәрбиесі даярлығына, кейін арнайы физикалық дайындыққа және техникалық дайындыққа көбірек көңіл бөлген жөн.

Жалпы дене тәрбиесі даярлығы (ЖДД) – бұл адамның жан-жақты және үйлесімді дамуы үшін бағытталған қимылдайтын физикалық қасиеттерді жетілдірудің үдерісі. ЖДД функционалдық мүмкіндіктерді, жалпы жұмыс қабілетін арттыруға, денсаулықты нығайтуға ықпал етеді.

Дене шынықтыру және спорттың теориясы мен әдістемесіндегі негізгі физикалық қасиеттер ретінде төзімділік, шапшаңдық, күш, ептілік, икемділікті атап көрсетуге болады.

**Төзімділік** – бұлшық еттің іс-қимыл барысында физикалық шаршауға қарсы тұру қабілеті.

10-13 жас төзімділікті дамытудың қолайлы кезеңі болып табылады. Қыздарда 9-12 жас, ұлдарда 10-12 жас аралығында төзімділік көрсеткішінің өскендігі байқалады.

Бейінді-түзетушілік би гимнастикасымен (хореография) шұғылданатын ЕБМ балаларда төзімділікті жүйелі дамыту бүкіл ағзаға оң әсер етеді:

- бұлшық еттері нығаяды, жүрек-қан тамырларының, тыныс алу жүйесінің, тірек-қимыл аппаратының жұмысы жақсарады;
- баланың физикалық және психикалық денсаулығы жақсарады;
- ойлау және жұмыс істеу қабілеті көтеріледі;
- аэробтық өнімділік артады;
- жеке тұлғаның ерік-жігер қасиеттері қалыптасады; мақсаткерлік, табандылық, қайсарлық, батылдық, шешім қабылдай білу, өз күшіне деген сенімділік пайда болады;
- бала қиындықтарды жеңуге ұмтылады.

Аталған секцияда шұғылданатын сау балалар мен әртүрлі денсаулығында ауытқушылығы бар балаларда төзімділікке тәрбиелеу үшін келесі жаттығуларды қолдануға болады:

- басқышқа немесе отырғышқа 1 минут ішінде көтерілу және түсу;
- эстафеталар;
- қимыл ойындары;
- залдың шекарасы бойымен жүгіру;
- бір орнында тұрып, қолын қабырғаға тіреп жүгіру;
- бір орнында тұрып, санын жоғары көтеріп жүгіру.

**Икемділік**- бұл адамның қозғалысты үлкен амплитудамен жасау қабілеті. «Икемділік» деген термин бүкіл денедегі буындардың жалпы қозғалысы дегенді білдіреді. Кейбір буындарға «құбылмалылық» (ширақтық) деген ұғымды қолданамыз. Мысалға тізе-табан буындарының құбылмалылығы. Жас бишілер үшін икемділік, ең басты физикалық қасиет болып табылады, оны тәрбиелеу бала ағзасын жан-жақты әрі үйлесімді дамыту үшін қажет. 7-10 жас аралығында икемділікті дамытудың табиғи өсуі байқалады.

Жас бишілер үшін оқу-жаттығу үдерісінде икемділікті дамыту үшін:

- белсенді жаттығулар (аяғымен және қолымен сермеу, серпілу, алға еңкею және денені айналдыру қозғалыстарын жасау);
- баяу жаттығулар (серігінің көмегімен жасалатын жаттығулар; өзінің күшімен орындалатын жаттығулар (аяғын кеудесіне қарай тарту, басқа қолымен буындарын бұғу және т.б.);
- статикалық, дененің жеке салмағы мен күші арқылы, серігінің көмегімен орындалатын жаттығулар, белгілі бір уақыт ішінде (6-9 секунд) барынша амплитудада қозғалмай отыруды талап етеді.

Созылуға арналған жаттығуды бастамас бұрын қыздырыну керек. Күшке салып, созылуға болмайды, ол ауырсынуға әкелуі мүмкін. Барлық қимылдар асықпай және баяу болуы керек. Әйтпесе, жарақат алу қаупі бар. Икемділік бірте-бірте дамитын қасиет.

**Күш** - бұл адамның сыртқы қарсылықты жеңуі немесе оған бұлшық ет есебінен күш көрсету. Жас бишілер үшін күш ең басты физикалық қасиет емес, бірақ бала ағзасының жан-жақты дамуы үшін қажет. Күш даярлығының жаттығуларында дұрыс сымбатқа тұрақты назар аудару қажет. Жаттығу кезінде артық итеру (шапшаңдыққа күш тәсілдері, қарсы қозғалыстар, ауыр заттарды тасу немесе көтеру) жаттығуларын жасамау керек.

Жас бишілердің күш қабілетін алғашқы сабақтан-ақ бастау керек, баланы бұлшық еттерін дұрыс жиыру мен босатуға үйреткен жөн. Ұлдар мен жасөспірімдерде күштің дамитын ең қолайлы кезі 13-14 жас-тан 17-18 жасқа дейін, ал қыздар мен жасөспірім қыздарда 11-12 жастан 15-16 жасқа дейін.

Салмақты (0,5 кг батпан) пайдаланып, күш қабілетін дамытуға арналған жаттығу кешендерінің үлгісі VII бөлімде (2- қосымшаны қараңыз) берілді.

**Ептілік** – адамның тез арада мақсатқа сай, барынша ұтымды тез қабілеті, жаңа қимыл әрекеттерді тез меңгеруі, өзгермелі жағдайда қозғалыс міндеттерін табысты шешу. Ептілік күрделі және көпмәнді қасиет. Ептіліктің негізі - үйлестіру қабілеті (ҮҚ). Қимыл-үйлестіру қасиеттері дегеніміз – тез, нақты, мақсатты, үнемді және түсінікті, барынша жетілген, қимыл міндеттерін (әсіресе күрделі және кенеттен туындайтын) шешетін қабілет. 7-ден 10 жасқа дейін қимылдың ептілігі жоғары қарқынмен дамиды. Осы кезеңде жас бишілер үйлестіру қабілеттерін тәрбиелеуде жан-жақты дайындықты алуына назар аудару қажет.

Дамуында әртүрлі бұзушылықтары бар балаларда, әдетте қозғалыс белсенділігі төмен. Бұл өз кезегінде әртүрлі қимылдар жасауда қиындық туғызады. Тірек-қимыл аппаратында, көзінде, естуде ақаулары бар, ментальдық бұзушылықтары бар баланың үйлестіру қабілетін жетілдіру үшін жеңіл әрі қолжетімді жаттығудан бастау керек және зерттелген жаттығуларға бірте-бірте күрделі, бірақ орындауға болатын жаттығуларды қосу, сол арқылы шұғылданушылардың бірте-бірте қимылдау тәжірибесін көбейте түсу қажет.

Ептілікті дамытуға арналған жаттығуларды жаттығу сабағының негізгі бөлігінің басында өткізу керек. Демалу аралығы толық қалпына келу үшін жеткілікті болуы тиіс.

Үйлестіру қабілетін жетілдірудегі негізгі құрал үйлесуі қиын физикалық жаттығулар мен жаңа элементтері бар жаттығу болып табылады. Ептілікті дамыту үшін әртүрлі заттармен жалаушалармен, доптармен, секіртпемен, таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын, сондай-ақ, тепе-теңдікке, босаңсуға арналған жаттығуларды да пайдалану керек.

Ептілік қабілетін дамытуға арналған жаттығу кешендерінің үлгісі VII бөлімде (3- қосымшаны қараңыз) берілді.

**Шапшаңдық** - белгілі бір уақыт бөлігінде адамның тез орындауы тиіс ең аз іс-әрекеті. Шапшаңдықты дамытудың ұлдарда да, қыздарда ең ыңғайлы жасы - 7-11 жас болып табылады.

Баланың реакциясының шапшаңдығы оның жүйке қызметінің типіне байланысты және ата-анадан келетін қасиет болып табылады. Сол себепті жасөспірімде шапшаңдықты тәрбиелеу қиындық туғызады, ал дамуында аз кемістігі бар балаларда тіпті қиын. Соған сәйкес барынша қолжетімді және қарапайым жаттығулар таңдап алынады (мысалы айнада көрсетілетін жаттығу; дыбыс дабылы бойынша жаттығу; би ойындары).

Демалу арасы - шапшаңдыққа тәрбиелейтін маңызды фактордың бірі. Сондықтан қайталау жұмысында ағзаның қалпына келуіне мүмкіндік беру керек. Ағзаның дайын болғанын жүректің жиырылу жиілігінен (ЖЖЖ) анықтауға болады.

Шапшаңдықты дамытуға арналған үлгілік жаттығулар мен қимыл ойындары бағдарламаны әдістемелік қамтамасыз етуде (3.1-бөлімді қараңыз) берілді.

### **2.3. Арнайы дене тәрбиесі даярлығы**

Бидегі арнайы дене тәрбиесі даярлығы осы қызмет түріне аса қажет физикалық қабілеттерді дамытуға, жақсы нәтижелерге қол жеткізу үшін оларды барынша дамытуға бағытталады. Хореография мен би үшін басты физикалық қабілет үйлестіру және икемділік болып табылады.

#### **2.3.1. Тепе-теңдікті, балансты дамытуға арналған жаттығулар**

Тепе-теңдікті дамытуға арналған жаттығулар вестибулярлы аппаратты жаттықтыруға бағытталады. Олар диагнозды ескеріп және ЕБМ баланың ағзасындағы функцияларды сақтай отырып, қарапайымнан күрделі жаттығуға қарай орындалады. Ең алдымен түзу сызық бойынша жүруден бастау керек. Содан соң ақырындап мыналарға көшеміз:

- тіреудің аз аумағында жүру;
- тіреудің жоғары аумағымен (гимнастикалық отырғыш) жүру;
- қолдарын, аяқтарының қалпын өзгертіп жүру;
- басына жүк (қап) салып жүру.

Тепе-теңдікті екі аяғының ұшымен тұрып та, бір аяғымен (көзді ашып, жұмып) тұрып, бір орында тұрып, 90,180 градусқа бұрылып, қолының және т.б. бастапқы қалпын өзгертіп орындауға болады. Бұл жаттығулар үйлестіру қимылдарын жақсартуға және дұрыс сымбатты қалыптастыруға ықпал ететін болады.

#### **2.3.2. Буын гимнастикасы**

Иық буынына арналған жаттығулар:

«Құлақтар»

Б.қ – тұру, аяқтары алшақ, қолдары белде, алға қарау.

1- иықты көтермей, басты оң иыққа еңкейту; 2- б.қ. келу. 3- иықты көтермей, басты сол иыққа еңкейту; 4- б.қ. келу.

*«Құстар»*

Б.қ.- тұру, аяқтары алшақ, қолдарын тұла бойында түсіру. 1-3-қолдарын жан-жаққа жіберіп, қол бұлғау, кезектестіріп, кеңінен сермеу (бүркітше) және аз (торғайша); 4-қолдарын түсіру, б.қ.

*«Пойыз келе жатыр»*

Б.қ. - тұру, аяқтары алшақ, қолдарын тұла бойында түсіру. 1-6-шынтағымен қолдарын бұғу және жазу (қозғалып келе жатқан паровоздың доңғалағы сияқты шеңбер қимылдар жасаймыз); 7-8- бастапқы қалыпқа келу.

Дененің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:

*«Құстар ән салады»*

Б.қ - тұру, аяқтары алшақ, қолдарын тұла бойында түсіру. 1- алға қарай еңкею, қолдарын артқа ұстау, «карр» деп айқайлау; 2- түзелу, б.қ.

*«Мысық»*

Б.қ - тұру, аяқтары алшақ, қолдары алдында, құлыпталған.1- алға қарай созыламыз –барынша алысқа; 2-3- құлыпты ашпай, қолды төмен түсіреміз және алақанды еденге тигізуге тырысамыз. 4-б.қ.

*«Ох!»*

Б.қ – тұру, аяқтары алшақ, қолдары белде. 1-оңға бұрылу, қолдарын жан-жаққа жазу, «Ох!» деп айту.2-б.қ келу. Дәл солай сол жаққа жасаймыз.

Аяқтарына арналған жаттығулар:

*«Төбеден төбеге қарай»*

Б.қ- негізгі тұрыс. Жүріспен кезектестіріп, жартылай отыру. – пойыздың төбеден төбеге қарай келе жатқанын көрсету.

*«Музыкалық аспаптың ішегіндей»*

Б.қ – бастапқы тұрыс, қолдары белде. 1- аяқтың ұштарын көтеріп, жоғары қарай (музыкалық аспаптың ішегіндей) созыламыз.2-бастапқы қалыпқа келу.

*«Доп»*

Б.қ- дәл сондай. 1-2- орнында тұрып, секіру. 3-4- орнында тұрып жүру.

*«Қолдарыңды және аяқтарыңды тоқтат»*

Б.қ – негізгі тұрыс. 1- қол білезіктерін бұру және солға қарап тұру. 2- бастапқы қалыпқа келу. 3- - қол білезіктерін бұру және оңға қарап тұру. 4- бастапқы қалыпқа келу.

Орындау нұсқалары:

- 1)табаны оңға, қол білезіктері солға;
- 2)табаны ішке қарай, қол білезігі сыртқа.

### **2.3.3. Икемділікті дамытуға арналған арнайы дайындық жаттығулары**

Есту, көруі нашар, ментальдік ақаулары, тірек-қимыл аппараты бұзылған балалар үшін бейінді-түзетушілік би гимнастикасымен (хореография) жаттығуда келесі құралдарды қолданады: динамикалық белсенді және баяу жаттығулар, статикалық және аралас жаттығулар.

Олардың барлығы да қозғалыстың қажетті амплитудасын қамтамасыз етуге және ауру, жарақаты және т.б. салдарынан буындардағы жоғалған қозғалысты қалпына келтіруге бағытталады.

Бейінді-түзетушілік би гимнастика (хореография) бағдарламасының барлық бөлімінде буындарды созуға, олардың икемділігі мен қозғалысын дамытуға арналған жаттығулар бар. Әсіресе, жаттығудың негізгі бөліміне жас бишінің буын-сіңір аппаратын дайындау үшін оларды әр сабақтың басында қарастырған жөн. Буындарды қозғалту - тірек-қимыл аппаратының қалыпты жұмыс істеуі үшін қажет қасиет. Буындардың қимылы екі формада көрінеді: баяу қозғалыста және белсенді қозғалыстағы баяушылық.

Бейінді-түзетушілік би гимнастикасындағы (хореография) арнайы дайындық жаттығуларына жартылай шпагат, шпагатқа отыру, станоктағы созылу, стретчинг, стрейч- тынығу жатады.

#### **2.3.4. Би-ойын жаттығулары**

Табанның бұлшық еттерін нығайту және дұрыс сымбатты қалыптастыруға арналған би-ойын жаттығуларының кешені:

«Биші бота»

Б.қ – тұру, аяқтары алшақ, табаны бір-біріне параллель, қолдары артта.

Орнына тұрып, өкшені (өкшені еденнен алмау) кезектестіріп жүру.

«Көңілді қонжық»

Б.қ – табанын сыртқа қарай қаратып тұру, қолдары белде. Осылайша орнында тұрып, жүру. Алға қарай, артқа, оңға, солға жүру. Дәл осылай аяқтың ұшын бүгіп жүру. Орнында тұрып, оңға және солға қарай айналу.

«Балерина»

Б.Қ- тұру, өкшелері бірге, аяқтары алшақ, қолдарын төмен қарай дөңгелетіп ұстаған:

1-4- жүру, аяқтың ұштарын алға қарай жан-жаққа, қолдарын жан-жаққа жіберу;

5-8- артқа қарай жүру, қолдары төмен қарай қимылдайды, б.қ келу;

«Күлекеш суыр»

Б.қ- тұру, аяқтары бірге, қолдары кеуде алдында;

1-2- өкшесімен жартылай отыру, күлу;

3-4- бастапқы қалыпқа келу.

«Керілген мысық»

Б.қ- қол білезігі мен тізеге тірелу.

1-2- өкшеге отыру, арқасымен иілу, қолын еденнен алмай, созылу;

Б.қ-келу.

«Ұшқыр қояндар»

Б.қ- тұру, аяқтары бірге, жартылай отыру, қолдары белде;

1-8- аяқтың ұшымен (өкшесі бірге) секіру;

«Қайың»

Б.қ – қабырғаға желкесін, жамбасын және өкшелерін қойып тұру, қабырғадан әрі кетпеу.

1-2- ауа жұту;



3-4- ішті тартып, ауаны шығарамыз, белді қабырғаға тигізу, қабырғадан әрі кетпеу.

«Созылулар»

Б.қ- қабырғаға желкесін, жамбасын және өкшелерін қойып тұру, оң қолын жоғары ұстау, сол қолы төмен.

1-3- 1-3 – оң қолын, қабырғаға тіреп, жоғары көтеру;

4- қолдардың қалпын өзгерту. Дәл солай, сол қолмен орындау.

«Саңырауқұлақша өсеміз»

Б.қ – отыру.

1-2- түзелу, тұру, қолын жоғары ұстау, созылу.

3-4- отыру және б.қ. келу.

Педагог жаттығуларды орындауға арналған музыканы өзі таңдайды.

### **2.3.5. Би ойындары**

«Айнадағыдай би» ойыны

Мақсаты: бұлшық еттерді, кеудені, аяқты ширату; эмоцияларды шығару, бұлшық еттің жиырылуын түсіру.

Музыка: кез келген ырғақты, қарқыны орташа.

Балалар жартылай шеңбер болып, еденге немесе орындыққа отырады.

Мұғалім залдың ортасында тұрып, кеуденің барлық бөліктеріне арналған әртүрлі қимылдарды көрсетеді, «оң аяқ билейді», «сол аяқ билейді», «жан-жаққа қараймыз» (басқа арналған жаттығу), «таңданамыз» (иыққа арналған жаттығу), «масаны ұстаймыз» (алдында, оң-сол жағында, тізесінің астынан қол шапалақтау), «қолды қимылдатамыз» (кеуде алдында бүгілген қолдарын алға және артқа қарай айналдыру), «аяқтар билейді» (бір уақытта өкшені, аяқтың ұшын көтеру, кезектестіру) және т.б. пәрмендер береді. Мұғалім «бәрі» деген пәрмен берсе, дененің барлық бөлігі іске қосылады (3-4 рет қайталайды). Мұғалімнің барлық көрсеткен қимылдарын балалар айнадағыдай етіп қайталайды.

«Тізбек» ойыны

Мақсаты: топта бір-бірімен байланыс орнатып, өзара әрекет етудің мүмкіндігін зерттеу.

Музыка: ырғақты, қарқыны қалыпты-тез.

Балалар лек (колонна) болып тұрады және ирелендеп қимылдайды.

Олардың қолдары үнемі тізбектеп ұсталады, бастаушының пәрмені бойынша түрлі қалыпта болады: қолдарыңды иыққа қой, белге қой, кесе-көлденең ұста, бір-біріңнің қолынан ұста және т.б.

Бұл ретте бастаушы ұсынатын жағдайларды ауыстырады: «тар соқпақпен аяқтың ұшымен қозғаламыз», «батпақпен келе жатырмыз – аяқты ақырын басамыз», «шалшықтан аттап өтеміз», «паровоз келе жатыр», «арқанмен келе жатырмыз» және басқаша айтады.

«Матростар» ойыны.

Мақсаты: үйлестіруді дамыту. Қобалжуды тежеу, қимылдарды пысықтау.

Музыка: «Яблочко» әуені, қарқыны қалыпты-тез.

Ойын «Яблочко» биінің негізгі қимылдарына құрылған. Барлығы екі сапқа тұрады.

1 кезең. Педагог пәрмен береді және не істеу керектігін көрсетеді, қатысушылар соны қайталайды.

«сап түзеп жүреміз» (тізені жоғары көтеріп, бір орында сап түзеу);

«алысқа қараймыз» (жан-жаққа бұрылу, қол білезігі дүрбіні көрсетеді);

«арқан тартамыз» («бір», «екі» дегенде – оң аяғымен бір жағына аттап отыру, қолдары арқанды ұстағанды көрсетеді, «үш», «төрт» - дененің салмағын сол аяққа ауыстырып, арқанды өзімізге қарай тартамыз);

«мачтаға шығамыз» (орындарында секіру, қолдары арқанды баспалдақпен жоғары шығуды көрсетеді);

«отыру» (отырамыз, түзелеміз, оң аяқтың өкшесін бір жанына қоямыз, сол аяқты да дәл солай жасаймыз);

«тік тұр!» (табанын жартылай көтеріп тұру; жоғары, төмен, оң қолы шекесінде).

2 кезең: педагог қалай болса, солай пәрмен береді, балалар оны дербес орындайды.

«Аборигендер биі» ойыны.

Мақсаты: баланы шығармашылық тұрғыда өзін-өзі танытуға ынталандыру, сезімдерді шығару, өзін-өзі бағалауды көтеру, мәнерлі билеудің мүмкіндіктері.

Музыка: афро-джаз әуені, қарқыны тез.

Барлығы шеңбер жасап тұрады.

1 кезең. Педагог африкалық билердің негізгі қимылдарын көрсетеді, балалар соны қайталауға тырысады.

2 кезең. Әр бала шеңбер ортасында кезепе-кезек қолында найзасы немесе бубені бар екенін бейнелейді. Топ орнында тұрып қимылдайды. Әрбір солистке көрсеткен өнері үшін қалғандары қол шапалақтайды.

«Желкен» ойыны

Мақсаты: эмоциялық өршіген көңіл-күйді басу, тыныс алуды қалпына келтіру, ортаға бейімделуге көмектесу, өзін бүтін бір ортаның бөлшегі ретінде сезіну дағдысын дамыту.

Музыка: тыныш. Қарқын баяу.

Балалар желкенді қайықты көрсетіп, қиық түрінде тұрады.

1- Мұғалімнің «Желкенді көтер!» деген пәрменіне, барлығы қолдарын жан-жаққа көтереді. Оны сәл артқа жіберіп, табанын көтеріп, қалшыып тұрады.

2- «Желкенді түсір!» деген пәрменге, қолдарын түсіреді, төмен отырады.

3- «желдің бағыты» деген пәрменге, топ алға қарай, желкеннің қиығын сақтап жүреді.

4- «Жел толық басылды (штиль) деген пәрменге, бәрі тоқтайды.

3-4 рет қайталау.

#### **2.4. Техникалық даярлық.**

Бейінді-түзетушілік би гимнастикасындағы (хореография) техникалық

даярлық қазақ халық және орыс халық билерінің қимыл техникасын, балалардың заманауи би қозғалыстарын, билердің негізгі қимылдарын, хореография мен гимнастиканың эоменттерін меңгеруді қамтиды. Педагог өздерінің даралығын барынша тиімді көрсетуге мүмкіндік беретін барлық балалардың білімін, дағдылары мен машықтарын қалыптастыруы қажет, ол үшін музыкамен бірге бидің түпнұсқасын, түрлі қиындығын көрсетеді және олардың шеберлігін өсіруді қамтамасыз етеді.

Техникаға оқытудағы негізгі құралдар: би қозғалыстары, қазақ халық биіндегі негізгі тұру қалпы және қимылдары (қолдары, аяқтары, бір орындағы және шеңбер бойындағы жүрістер мен қозғалыстар, иілулер, бұрылулар); орыс халық билерінің техникалық элементтері: дөңгелене жүру, қарапайым қадам, ауыспалы қадам және т.б; балаларға қозғалысты көрсетуге мүмкіндік беретін балалардың сюжеттік билері; аэробиканың негізгі элементтері.

#### **2.4.1. Би қимылдары.**

Барлық нұсқадағы қозғалыстар үшін бастапқы қалып (егер қосымша айтылмаса): аяқтары негізгі тұру, қолдары кез келген қалыпта.

«Кішкентай әткеншек» - балалар бір-бірінің қолынан ұстап, аздап қолдарын жан-жаққа теңселтіп тұрады.

«Үлкен әткеншек» - дәл солай, тек қолдарын жан-жаққа қатты теңселтіп тұрады.

«Серіппе» - бір орында тұрып, жеңіл әрі жиі, тоқтамай отырып, тұру. Бұл ретте тізесін аздап жан-жаққа жіберу. Арқасы-түзу. Бұл қозғалысты аяқтың 6-шы қалпынан (аяқтың ұштары мен өкшесі бірге) орындауға болады. Бұл жағдайда аяқтың тізесі жан-жаққа кетпейді.

«Аяқты тыпырлату» - сол аяқпен тұрып, оң аяқпен екеуін де аздап серпіп, аяқты ырғақты түрде тыпырлату.

Үш рет тыпырлату – бір орында тұрып, оң аяғымен, сосын сол аяғымен және қайтадан оң аяғымен аздап тыпырлату (тебу). Қимыл ырғақты орындалады. Екі аяғымен кезектестіріп тыпырлау, техника дәл солай, тек «бір» және – оң (сол) аяқпен, «екі және» дегенде сол (оң) аяқпен. Өкшемен, тірелмеген аяқтың ұшымен және тіреулі аяқпен алға қарай бір қадам жасап тыпырлату.

Отырып, тұру - техника дәл солай, тек «бір» дегенде-отырып-тұру, «екі» дегенде бастапқы қалыпқа келу. Амплитудасы балалардың жасына қарай болады. Тізесінде және жамбасында қозғалуға шектеуі жоқ балалар ғана отырып, тұруды орындайды. Бұл ретте аяқтың табаны еденнен көтеріледі, ал тізесі жан-жаққа жіберіліп, арқасын түзу, мықты етіп ұстайды.

Жартылай отырып, тұру – өкшесі бар аяқ киіммен немесе оң (сол) аяқтың ұшымен алға қарай бір қадам жасап орындалады. Корпусты бұрып, жартылай отырып, тұру – отырып, тұру, корпусты оңға (солға) 90 градусқа бұру, корпусты түзу бұру, бастапқы қалыпқа келу.

«Баяу қимылдау»:

1-нұсқа: оң аяқ артқа ұшымен қойылады, сосын алға өкшесімен және орнына –үш рет тыпырлап.

2-нұсқа: оң (сол) аяқты тізеде бұғу және жанына аяқтың ұшымен қою, өкшесін жоғары қаратпай; бір мезетте сол (оң) аяқтың тізесін ақырын бұғу. Түзу оң (сол) аяқты созып, оны өкшеге қайта қою. Оң (сол) аяқтан бастап, үш рет тыпырлау.

«**Айқарма**» – «бір» дегенде қол шапалақтап отырып-тұру, шынтақты бүгіп, қолдарын алға, жоғары қарату. «Екі» дегенде -түзелу, оң (сол) аяғын «нүктеге» алға қою, оңға өкшеге қою. Бір мезетте қолдарын диагональ бойымен созу.: оң қолды – төмен жанына, сол қолды – жоғары, жанына.

Музыканың 2 тактінде басқа аяғымен соны қайталау.

«**Самаурын**» - «бір» дегенде дегенде, қол шапалақтап отырып-тұру, шынтақты бүгіп, қолдары алда, кеуде тұсында. «Екі» дегенде түзелу, сол қолын жоғары-жанына созу, оң қолымен сол аяғының балтырының ішкі жағын шапаттау, тізесі бүгілген және 90 градусқа жоғары көтерілген.

«**Шырша**» - бастапқы қалып – 6-шы позициядағы аяқтар, қолдары «сөре», «белбеу» және басқа болады. «Бір» дегенде аяқтың табанын (еденнен аяқ ұшын көтеріп) 45 градусқа оңға бұғу. «Екі» дегенде - сол табан. Қимылды түзу аяқпен де, серіппелі де орындауға болады. Арқаны түзу ұстау.

«**Үлкен сырнай**» - аяқтары бірге. «Бір» дегенде аяқтың ұшын жан-жаққа жіберу, «екі» дегенде - өкшені ашу. Сосын сол тәртіппен бастапқы қалыпқа келу.

«**Тыпырлақтар**» - бастапқы қалып, аяқтары бірге, аздап отырып, қолдарын белінде жұдырық етіп ұстайды. Жиі, кезекпен бір орында тұрып аяқтарымен тыпырлайды.

«**Тетік**» - аяқтары 6-шы позицияда. «Бір» дегенде - оң қолы шынтақта бүгіледі және оң иыққа жұлқып жеткізеді. Бір уақытта қолын жоғары көтеріп, тізесін бүгіп, бірінші аяғы көтеріледі. «Және» дегенде -бастапқы қалыпқа келеді. Барлығы «серіппелі». Өзін айналып бұрылу (айналу)-көрермендерге қарап тұрып, оңға қарай қозғалу. Орнында тұрып, аяқтың ұшымен жеңіл өзінен бұрылу және бастапқы қалыпқа келіп тоқтау.

**Өзін айналып, бұрылу (айналу)** – айнаға қарап тұрып, оңға қарай қозғалу. Аяқтың ұшымен өзін айналып жеңіл бұрылу, және бастапқы қалыпқа келіп тоқтау.

**Тарақ** – балалар шахмат тәртібімен тұрады. Бір бірінен қашықта, бір бағытта бір-біріне қарап тұрады. 1-ші нұсқа: басында екінші шеп біріншісі арқылы алға шығады, тоқтайды және т.б. 2-ші нұсқа: бірінші шеп кейін шегінеді. Бір уақытта екінші шеп алға қарай жүреді. Бір бірінен өтіп бара жатып, шептер өзара орын алмасады.

**Орамалмен ойнау** – алдында кеуде тұсында орамалды екі бұрышынан ұстап (қиықша етіп ұстау), кезекпе кезек бір бұрышынан, екі бұрышынан ұстап, көтереді.

#### **2.4.2. Қазақ халық билері**

Қыздарға арналған қазақ билерінде қолдың қимылы жұмсақ, баяу, бір қалыптан екіншісіне жеңіл өтеді. Қолдардың қимылы қол білезігін «өзінен», кейде «өзіне» қарай айналдырады. Айналу мәнерлі, толқын тәрізді. Кейбір қазақ билерінде қолдың қимылы қандай да бір

түпнұсқадағыдай немесе ойдағы затты (бұрым, білезік, жең және т.б.) ұстауға құрылған. Қазақ халық билерінде қолдар ең маңызды рөл атқарады. Олар техникалық қана емес, пластикалық қызмет атқарады. Қазақ халық билерінде, әсіресе әйелдердің қолдары оны әрлеп қана қоймайды, бидің мазмұнын аша түседі. Сондықтан олардың пластикалығы мен ептілігіне ерекше көңіл бөлінеді.

Қазақ халық билеріндегі негізгі позициялар мен қозғалыстар (1-суретті қараңыз).

Қазақ билерінде қолдың алты түрлі бастапқы қалпы бар.

Бастапқы қалып.

Екі қолы да еркін, бүйірінде төмен қараған күйі. Қыздарда саусақтары дөңгеленген, ұлдарда саусақтары түзу.

1-сурет. 1-ші қалып. 2-қалып. 3-қалып.

1-ші позиция – «Сәлем» (иілу). Дөңгеленген шынтактағы қолдар алға қарай бағытталған; корпустың алдында көтереді, алақандары көрерменге қаратылған. Екі қолы да алға көтерілген, шынтактағы дөңгеленген, қол білезігі аздап көтерілген, саусақтары алға бағытталған.

2-ші позиция – «Құс қанаты». Қолдарын жан-жаққа жазу, шынтактағында еркін ұстау, білезігін алақанымен төмен ұстау, саусақтары ашылған. Екі қолын жан-жаққа көтеру, шынтактағында еркін ұстау, білезігін алақанымен төмен ұстау, саусақтары жан-жақта. Қыздарда саусақтары дөңгеленген, ұлдарда саусақтары түзу.

3-ші позиция - «Қос мүйіз». Дөңгеленген шынтактағы қолдарды қыздарда жоғары көтеру; алақаны – жоғары, саусақтары бірінің үстінде. Ұлдарда қолдары жұдырық боп жұмылған және алақандары алға қарай бағытталған; орындаушы садақ, мылтық және т.б. ұстап тұрғандай.

4-ші позиция - «Сәукеле» (қыздардың бас киімі). Бір қолын 3-ші позицияға қояды, басқа қолын шынтакта бүгіп, кеуде алдында ұстайды. Қол білезігін сырт жағын өзіне қаратып, алақанын өзінен жоғары ұстайды.

5-ші позиция. «Сыңар мүйіз». Бір қолын жанына жіберу, екіншісін 2-ші позициядағыдай, алақанын өзіне қаратып, көтеру, созылған қолдардың алақаны төмен қарайды.

6-шы позиция – Белбеу. Ұлдардың қимылы – шынтакта бүгілген қолдар белде, қолдары белбеуден (күшак) ұстайды.

Болмаса: сол қолы белде, саусақтарымен күшактайды. Оң қолы 2-ші, 3-ші позицияда болуы мүмкін. 3-ші позицияда қол білезігі жұдырық боп жұмылады, сол арқылы садақты, және т.б. ұстағандай. Кеудесі түзу немесе сол иығымен алға қарай аздап бұрылған.

6-шы позиция (екінші түрі) – Қамшы. Қолдарын 1-ші позициядай, алдында көтеру, басқасын -3-ші позициядай, яғни жоғары көтеру, саусақтары жұмылған.

Қолдардың қалпы (2-сурет):

1-қалып (әйел және ер).

Бір қолын 3 позициядағыдай, жоғары көтеру және сәл жанына жіберу, екіншісін 2-ші позициядағыдай, жанына көтеру. Қыздарда шынтактағы

бүгілген, қол білезігі көтерілген, алақандары өзінен бағытталған, саусақтары бүгілген. 2 позициядағыдай, қолдары көтерілгенде, кеудесі аздап сол иықпен алға бұрылады. Ұлдарда шынтағы түзу, қол білезігі көтерілген, алақандары өзінен әрі бағытталған, саусақтары бірге жоғарыда.

**2- сурет. 1-ші қалып. 2-қалып. 3-қалып.**

2-қалып.

Екі қолы да бір жаққа бағытталған. Оң қолы 2-ші позициядағыдай көтерілген, шынтақ бүгілген, қол білезігі алақанымен төмен қараған, саусақтары жанында. Сол қолы шынтақта бүгілген, бишінің кеудесінің алдында, шынтақтан білезікке дейінгі қолы еденге параллель, білезік түзу, алақаны төмен, саусақтары оңға қарап тұрады. Корпус қолдан сәл әрі тұр. Басы созылған қолдарына қарай бұрылған: биші қолының білезігіне қарап тұр. Қолдары бағытына қарай ауысады.

3-қалып.

Оң қолы 3-ші позициядағыдай. Шынтағы дөңгеленген және оңға қарай бағытталған. Білезігі артта, алақаны жоғарыда, саусақтары солға қарап тұр. Сол қолы шынтақта бүгілген, бишінің кеудесінің алдында, корпустан әрі, шынтақтан білезікке дейінгі қолы еденге параллель, қол білезігі сырт жағымен, алақаны өзінен әрі, саусақтары дөңгелек. Корпус аздап сол жағына иілген және сол иығымен алға қарай бағытталған. Басы сол иығына қарай бұрылған. Қолдары бағытына қарай ауысады.

Қолдардың қимылы:

1-қимыл (әйел). 1-қалыптағы қолдардың бағытының ауысуы.

Қолдары 1-ші қалыпта тұрады. Оң қолы жоғары көтерілген, сол қолы жанында, білезіктері аздап көтерілген, дөңгелек саусақтары жоғары қарайды, алақаны өзінен әрі.

Қолдары бағытын ауыстырады, яғни 2-ші позициядағы сол қолы 3-ке өтеді, 3-ші позициядағы оң қолы 2-ге көшеді. Бағытты ауыстыру баяу, мәнерлі жүреді, бұл ретте қолдары бір уақытта бір позициядан екіншісіне ауысқан кезде, қол білезігімен бір рет бұрылып, айналма қимыл жасайды.

Биші қол білезігін, алақанын өзінен әрі қаратып ауыстырады, саусақтарын өзіне қарай босатады. Сосын саусақтарын төмен қаратып, қол білезігін саусақтарымен өзінен әрі қаратады; бастапқы қалыпқа келу үшін оларды айналдырып, білезікті сәл көтереді. Корпус түзу күйінде, бас қолдың бағытын ауыстырған кезде жоғары қарайтын қолға қарай ауысады.

2-қимыл. Бастапқы позициядан 3-ші қалыпқа қолдарды ауыстыру.

Қолдары бастапқы қалыпта. Олар 1-ші позицияға жоғары көтеріледі. Қол білезігі алақанымен жоғары бағытталған. Сосын қолдары оңға, 3-ші қалыпқа келеді, яғни оң қолы 3-ші позицияға көтеріледі, сол қолы, шынтақта бүгіліп, кеуде деңгейіндегі корпусқа жақындайды, бір уақытта екі қолдың білезіктері жәй ғана, өзінен әрі айналма бір бұрылу қимылын жасайды. Корпус жәймен, сол иықты алға қойып, сол бүйірге иіледі. Басы сол иыққа қарайды. Келесі такт басталғанда, бұл қимыл бағыттың

ауысуымен қайталанады: қолдары бастапқы позицияға түседі, сосын 1-ші позицияға көтеріледі және солға 3-қалыпқа көшеді.

3-қимыл (3-суретті қараңыз). Алақандарды біресе жоғары, біресе төмен түстіріп, қолдарын алдында жазу.

1-ші позициядағы қолдардың алақаны төмен қарап тұр. Екі қолы да шынтакта бүгілген, алдынан корпусқа жақындайды, шынтактар жанына кетеді. Сосын қол білезігі өзіне қарай бір бұрылып, айналма қимыл жасайды, яғни саусақтарын төмен түсіріп, өзіне қаратады, алдында саусақтарын ашады, алақандары жоғары, бір уақытта қолдары шынтактан жазылып, алға созылады. Келесі тактіде шынтакта бүгілген екі қолы жанына бағытталады, өзінен әрі айналма қимыл жасайды, яғни саусақтарымен өзіне жақындайды, саусақтарын төмен түсіреді, саусақтарымен алға, алақандарын төмен түсіріп бұрылады, бір уақытта қолдары шынтактан жазылып, алға созылады.

### **3-сурет. 3-ші қимыл**

4-қимыл. (4-суретті қараңыз). Бетінің алдында қолдарымен дөңгелек қимылдар жасау.

Музыкалық өлшем: 2/4

Қолдары 2-ші позицияда тұрады. Музыканың тактімен оң қолы 3-ші позицияға көтеріледі. Білезік көтерілген, алақаны өзінен, саусақтары жоғары қарай дөңгеленген, шынтак дөңгеленген және оңға бағытталған.

«Бір» - оң қолын түсіреді, білезігінің сырт жағымен сол жақ бетінен өтеді, шынтак бүгіледі және төмен түседі, білезік көтеріңкі және саусақтары жоғарыда, алақаны солға қарайды. Сол қолы 2-ші позицияда қалады.

«Және» - оң қолы 1-ші позицияға көшеді. Бір уақытта өзінен әрі білезіктің айналма жеңіл қимылын жасайды.

### **4-сурет. 4-ші қимыл.**

Оң қолы 1-ші позициядан 2-ге ауысады. Білезігі алақанымен өзінен әрі бағытталады. Сол қолы сол қалпында. Оң қолы 2-ші позицияда қалады. Сол қолы жаңағы қимылды қайталап, жоғары көтеріледі.

5-қимыл. (5-суретті қараңыз). Білезігінде айқасқан қолдарды айналдыру.

Екі қолы да алдында көтерілген, білезігінде айқасқан, оң білезігі солдың үстінде, алақандары төмен қараған. Тактімен қолдары шынтактан бастап көтеріледі, білезіктегі қосылған саусақтарға қарай бағытталады, білезіктен өтіп, бөлінбей, қол білезіктері алақанымен өзіне қарайды, сосын бір-бірлеп, өзіне қарай саусақтарын төмен түсіреді, бүгілген шынтактар жан-жақта. «Бір» дегенде қолдары білезіктен өтеді және шынтакта жазылып, алға қарай созылады, білезіктер бастапқы қалыпқа келеді. Осы қимылды бірнеше рет қатарынан қайталауға болады.

### **5-сурет. 5-қимыл**

6-қимыл. 2-ші қалыптағы қолдардың бағытын ауыстыру.

Қолдары 2-ші қалыпта тұрады: оң қолы оңға көтерілген, сол қолы шынтакта бүгілген. Бишінің кеудесі алдында, қол білезігі түзу,

саусақтарымен оңға бағытталған, алақандары төменде. Басы оңға қарай бұрылған.

«Бір» дегенде қолдары шынтакта бүктеліп, корпусқа жақындайды, бұл ретте қолдың білезігі ақырын қимылдайды, өзінен әрі аздап айналдырады.

«Екі» дегенде қолдардың бағыты баяу әрі ақырын солға қарай ауысады, сондай қалыпта. Қол білезігі айналып болды, саусақтары солға қараған, алақаны төмен. Басы қолымен бірге солға бұрылады, көзқарасы қолдың қимылына ілесіп отырады.

7-қимыл (әйел). Биші білезіктерін жөндейді.

Қыз қолын алға 1-ші позицияға көтереді, кеудесінде және басқа қолының алақанымен созылған қолдың білезігімен, өзінің білезіктерін дұрыстаған сияқты болып өтеді. Қолдың білезігі, алақаны төмен қарайды. Корпус аздап алға және созылған қолға қарай еңкейген. Басы бұрылған: биші өзінің білезігіне сүйсіне қарап тұр.

Осы қимыл қолдың бағытын өзгертіп қайталаанады.

### **6-сурет. 6,7-ші қимылдар.**

8-қимыл (әйел). «Бұрыммен ойнау» (7-суретті қараңыз).

Биші оң иығымен алға аздап бұрылады және басын оң иығына қарай еңкейтіп, екі қолымен оң бұрымынан жоғары төмен ұстайды: оң қолының білезігі алақанымен бұрымның үстінде, сол қолының білезігі қолының сыртымен бұрымның астында. Қолдары бұрымды сипалап, беліне дейін төмен түседі. Сосын сол қолының білезігі бұрымның ұшынан ұстап, оң қолының сыртқы білезігіне тастайды. Бұл ретте сол қолының білезігі сырт жағымен өзіне қарайды, алақаны өзінен әрі қарайды. Бұрымды оң қолдың білезігіне тастап, сол қолы оң қолдың білезігі мен корпустың арасына төмен түседі.

Содан кейін екі қолы да солға ауысады және қимылды басқа бұрыммен дәл солай қайталайды.

Аяқтардың қалпы мен позициялары: қазақ биі «халықтық-сахналық би» болғандықтан, аяқтың негізгі позициясына халықтық-сахналық және классикалық билердің тұру қалпы алынады: 6 ашық (айналма) позициялар, 5 түзу, 5 еркін, 2 жабық (1-ші және 2-ші).

Классикалық бидің 5 ашық (айналма) қалпы – I, II, III, IV, V.

5 түзу:

I түзу – екі аяғы қатар қойылған және табанның ішкі қырларымен түйіскен.

II – екі аяғы бір-біріне параллель, табандары қашық орналасады.

III- екі аяғы қатар тұрады, табанның ішкі қыры бір-біріне тиіп тұрады.

IV- екі аяғы бір түзу сызықта бірінің алдына бірі, табанның деңгейінде қойылады.

V- екі аяғы бір түзу сызықта, бірінің алдына бірі қойылады, бір аяғының өкшесі келесі аяқтың ұшына тиіп тұрады.

5 еркін позиция.

Барлық 5 еркін позицияда аяқтарының табандары, тиісті ашық түзу позициялардың арасына бағытталады.



2 жабық.

I – екі аяғы да ішке қараған және аяқтың ұштары бірге; өкшелері жан-жақта.

II - екі аяғы да ішке қараған және бір-бірнен табандары, аяқтарының ұшын қаратып қойылған; өкшелері жан-жақта. Жоғарыдағы барлық позицияларда корпустың салмағы екі аяққа тең түседі, аяқтары тізеде созылған.

Қазақ биіндегі аяқтардың ерекше тұру қалпы:

- «негізгі малдас құру» - қазақша теңселудегі аяқтардың негізгі қалпы – ерлер биінде жиі қолданылады, табандар бір-біріне параллель, табанның ішкі қыры бір-біріне қаратылған.

-«сахналық малдас құру» -айналма сахналық теңселу қалпы, табанның ішкі қырлары ашық 5-ші позициядан әрі қойылады;

«бір аяқпен малдас» - бүгілген тіземен айналған аяқтың табаны, тірелетін аяқтың тізесінде жатады, орташа отырады.

Иілулер:

«Сәлем»-ерлердің иілуі. Аяқтарымен түзу тұрып, орындаушы оң қолын немесе екі қолын жүрегіне қойып, алақанын өзіне қаратып сәлем береді. Басын еңкейтіп, иіледі.

«Тәжім ету» - сол аяғында аздап отырып және бүгілген оң аяғын жарты башпайды алға шығарып, қолдарын оң аяққа тізеден жоғары түсіреді, қолдары білекте айқасқан.

Үлкен иілу – тізеге отыру, қолдары тізеге түседі.

Қазақ биіндегі негізгі жүрістер:

- орташа отырып, табандарымен толықтай жәй негізгі жүру;
- өкшесімен жәй жүру;
- түзу және еркін позиция бойынша аяқтың ұшымен жәй жүру;
- «өкшелеп жүріс» - өкшемен, ауыспалы жүру;
- аяғын өкшенің қырымен тастап, жанына қарай секіру;
- «кұс таңдай» - құстың қадамы- жарты башпайымен майда, бүйірлеп жүру;
- жарты башпайымен екі рет аттап, және бір аяғына отырып жүру;
- алға, артқа ,жанына, түзу және еркін позициялар бойынша аттау.

Негізгі қозғалыстар:

«Теңселу» - теңселетін қозғалыстар;

-негізгі теңселу – малдас ерекше қалпынан;

-сахналық теңселу - бүкіл табанымен домалап, айналу;

-бүктелу-корпуспен бүктелу. Бір жағынан екінші жаққа, артқа орындалады.

Айналма – бұрылу, айналу:

-жәй бұрылу;

-«Айгөлек» - күн – бір орында тұрып, толық табанмен түзу позицияда бұрылу;

-«Айналма малдас» - бір жағынан екінші жаққа, қолдың әртүрлі қозғалысымен бұрылу;

-«Желдірме» -бүйірімен жорғалау;

-«Арғымақ» - алға созылған аяқтарды бір мезетте көтеріп секіру;  
-«Төмен шабыс» -түзу позиция бойынша төмен отырып, аздап секіру.

-«Тұрмаш»-үшбұрыш.

«Бір» дегенде – қолдарды иық деңгейінде жанынан ашу, алақандары төмен қарайды; «екі» - қол білезігін алақанымен бірге жоғары көтеру;

«Үш»- қолдарын басынан асырып ұстау, сыртқы жағының білезіктері бір біріне тиіп тұрады.

«Төрт»- «бір» деген қалыпқа қайта келу.

Шаңырақ – киіз үйдің төбесі.

«Бір» дегенде – қолдарды жанынан жоғары көтеру;

«екі» - қолдарын өзіне қарай тарту, иық деңгейінде шынтақты бүгіп.

«Үш»- алақандарын ашып, жоғары қаратып, қолдарды көтеру;

«Төрт»- қолдың сұқ саусақтарын бір бірімен қосу, бір уақытта алақандарын төмен түсіру, саусақтары жұмулы.

«Қосөркеш» - «екі өркеш».

«Бір» дегенде – қол білезіктерін дірілдетіп, 2-ші позиция бойынша жоғары көтеру;

«Екі»- қолдары сол қимылмен 3-ші позицияға өтеді;

«Үш»- оң қолын оң иығына қояды;

«Төрт» - сол қолын сол иыққа қояды. Шынтақ жан-жақта.

«Бүркіттырнақ» - бүркіттің тырнағы.

«Бір» дегенде –қолдарды жан-жақта ашамыз, саусақтарды да, алақан төмен;

«Екі» – қол білезігімен өзінен бір рет дөңгеленіп айналу;

«Үш» – қолды жоғары көтеріп, қол білезігімен үш рет айналдыру;

«Төрт» – қолдарымен (қанатымен) бір рет қомдану;

«Ожау» -ыдыс.

«Бір» дегенде – қолдарын жан-жаққа жазу.

«Екі» – оң қолын кеуде алдына қою, алақан төмен.

«Үш» – сол қолын кеуде алдынан оң қолға жеткізу, алақанын оң қолының шынтағына қою; басты оңға-солға еңкейту;

«Төрт»- оң қолдың білезігін, алақанды жоғары қаратып бұру.

«Қара жорға», «Киіз басу», «Наурыз той» би этюдтері.

### **2.4.3. Орыс халық билері**

Орыс халық билерінің техникалық элементтері: шеңбер бойымен жүру, жәй қадам, ауыспалы қадам, соққылы қадам, оңға, солға, сырнай тәрізді, сырғымалы соққымен қадам, оңға, солға аттау, жәй қадаммен ортаға ауысу. Залдың ортасындағы би композициясы (баяу қимылдау, тербелу, арқан, қойылма қадамдар, орнынан аттау 4,2 нүктеге оңға, солға, би жүгірісі, бір аяқпен тұру және тағы басқалары).

Түзу қалыптан алға қарай корпуспен иілу (иілу барынша төмен болса, соғұрлым құрмет көрсетіледі).

Орыстардың иілуінде қолдар жұмыс істейді: бір немесе екі қолын кеудесіне қойып, одан кейін оларды ақырын алдына шығару (серігінің

жағына) және төмен (алдына) түсіру: корпуста бастапқы қалыпқа келгенде қолдары төмен түседі. Түрегеп тұрып иіледі, көбінде тізелері түзу аяқпен.

Орыс халық билерінің репертуары: «Русский-лирический», «Валенки» (Пималар), «Яблонька», «Кадриль», «Цыган биі».

#### **2.4.4. Балалардың сюжеттік билері**

Сюжеттік билер – жеке мінезі, ішкі дүниесі бар персонаждармен жасалған кішкентай пьесса. Адамның бұл ішкі дүниесін, ойын, сезімін көрсету - сюжеттік билдің міндеті.

Затпен орындалатын билер: «Веселый дождик» (қолшатыр), «Волшебный цветок» ( декоративті гүлдер, су құйғыш), «Восточный» (мата), «Моя семья» (жұмсақ ойыншықтар), «Огонь» (атлас ленталар), «Мухоморы» (қалпақтар) және т.б.

Балалардың сюжеттік билерінің репертуары: «Песенька львенка и черепахи» муз. Г.Гладков және С.Козлов; «Буратино» муз. А.Рыбников, сөзі Ю.Энтин, «Губки бантиком» автор музыка және сөзі О.Попов, «А может быть ворона» муз. Г.Гладков, сөзі Э.Успенский және басқа әндер.

#### **2.4.5. Балалардың заманауи билері**

Балалардың заманауи билерінде аэробиканың базалық қадамдарын пайдалануға болады:

1-жаттығу.

Қадам «степ-тач» (step touch) – б.қ. –негізгі тұрыс.

- 1- Оң аяқпен оңға қадам;
- 2- сол аяқпен оңға қадам, аяқты оң аяққа қояды, жартылай отыру;
- 3- сол аяқпен солға қадам;
- 4- Оң аяқпен солға қадам; аяқты сол аяққа қояды, жартылай отыру.

Оңға және солға бір қойылма қадаммен орындауға болады, оңға және солға екі қойылма қадаммен орындауға болады. Жаттығуды күрделендіруге болады, әртүрлі қалыптан, қолдарымен екі рет шапалақтайды.

2-жаттығу.

Қадам «ви-степ» (V step) – б.қ. –негізгі тұрыс. V әрпін көрсететін қадам.

- 1- Оң аяқпен оңға, солға қадам;
- 2- сол аяқпен оңға, солға қадам;
- 3- оң қадам артқа және б.қ.
- 4- сол қадам артқа және б.қ.

Аяқтар ағылшынның V әрпінің жоғарғы бұрыштары бойынша қозғалған сияқты. Жаттығуды күрделендіруге болады, ол үшін қолдың бастапқы қалпын (белдегі, иықтағы) өзгертеміз және қолдың қимылын (қадамдарды орындаған кезде кезектестіріп, қолдарды жоғары көтеру және түсіру, б.қ. қайтып келу).

3-жаттығу.

Қадам – step бэк (step-back) - б.қ. –негізгі тұрыс.

- 1- Оң аяқты жанына қою;
- 2- Сол аяқты тізеде бүгіп артқа, тірелген аяқта аздап отыру;
- 3- сол аяқты жанына қою;

4- Оң аяқты тізеде бүгіп артқа, тірелген аяқта аздап отыру;  
Бұл жаттығу қозғалыстағы бөксені жақсы нығайтады.

4-жаттығу.

«Қадам-тізе» - б.қ. –негізгі тұрыс.

- 1- Оң аяқпен аздап, тізені бүгіп, алға аттау керек;
- 2- Сол аяқты тізеде бүгіп, ішке қарай тарту керек.
- 3- 3- сол аяқпен артқа қадам жасау;
- 4- Оң аяқпен артқа қадам жасау, б.қ;

Сол аяқ түзу, тізені көтерген кезде кеуде сәл алға еңкейеді. Дәл осылай басқа аяқпен жасау.

5-жаттығу.

«Қадам-кик» ((step-kick) - б.қ. –негізгі тұрыс.

- 1- Оң аяқпен алға қадам жасау;
- 2- Сол аяқты тез алға тастау, соққан сияқты (аяқты жоғары көтермейміз);
- 3- Сол аяқпен артқа қадам;
- 4- оң аяқпен артқа қадам, б.қ;

Бұл жаттығудағы қозғалыстар бос, ерініп жасалады. Жаттығуды күрделендіруге болады, ол үшін аяқтың қозғалысындағы ырғаққа қолдың әртүрлі қимылдарын қосу керек.

6-жаттығу.

«Қадам-өкше» б.қ. –негізгі тұрыс.

- 1- Оң қадам оңға қарай;
- 2- Сол түзу аяқты өкшеге қоямыз алға-оңға, тірек аяққа аздап отыру;
- 3- сол қадам солға қарай;
- 4- оң түзу аяқты өкшеге қоямыз алға-оңға, тірек аяққа аздап отыру;

Бұл жаттығудағы қозғалыстар бос, ерініп жасалады. Жаттығуды күрделендіруге болады, ол үшін аяқтың қозғалысындағы ырғаққа қолдың әртүрлі қимылдарын қосу керек.

Балалардың замануи билерінің репертуары: «Фиксики» деген кімдер? («А кто такие фиксики?»), «Помогатор»-музыкасы «Фиксики» мультфильмінен; «Чунга-чанга», «Антошка» (В.Шаинский және Ю.Энтин); «Кішкентай үйректердің биі» («Танец маленьких утят» (Ю.Энтин); «Шабудабу»; «Макарэна» және басқа әндер.

Биді тез игеру және балалардың қызығушылығын ояту үшін практикалық сабақтарда биде қолданылатын бейнематериалдарды пайдаланған жөн.

## **2.5. Түзету дайындығы**

**2.5.1. Дамуында әртүрлі бұзушылықтары бар балалардың сипаттамасы мен ерекшеліктері**

**Дамуында балалардың церебральді параличі (ДЦП) бар балалардың сипаттамасы мен ерекшеліктері**

**Балалардың церебральді параличі (ДЦП)** – бұл бүгінде ең көп тараған, тірек-қимыл аппаратына жататын орталық нерв жүйесінің ауруы.

Балалардың церебральді параличі (ДЦП) - бұл мидың полиэтиологиялық ауруы. Ол құрсақтағы (пренатальді), туылған сәтте (интранатальді) кезеңде немесе өмірінің бірінші жылында (ерте постнатальді кезең) зиянды экзогенді немесе эндогенді факторлардың әсер етуінен пайда болады. Қимылдың бұзылуы (паралич, тартылып қалу, сөздің бұзылуы), тепе-теңдіктің бұзылуы байқалады, зияткерлік (ақыл-есінде) бұзушылықтары, сөйлеу функциясындағы ауытқушылықтар, эпилепсия (қояншық) болуы мүмкін. Бұл - мидың өте ауыр ауруы, ол баланы мүгедектікке алып келеді. ДЦП қарқын алатын ауру емес. Жасына қарай және емдеудің әсерінен баланың жағдайы едәуір жақсаруы мүмкін.

Балалардың церебральді параличінің (ДЦП) салдары бар балалардың көптеген қимыл-қозғалысында ауытқушылықтар болады:

- бұлшық ет тонусының бұзылуы, спастикалық, ригидтілік (бұлшық ет тонусының –антагонистер мен агонистердің қозуы);
- аяқтары, қолдарының және кеуде бұлшық еттерінің гипотониясы;
- еркін қозғалудың (парездер мен параличтер) шектелуі немесе болмауы;
- гиперкинездер (еріксіз, өзін қинап қимылдау, тартылу);
- синкинезия (белсенді ерікті қимылдарды орындаумен ілесетін еріксіз қозғалыстар);
- қолдары мен тілінің ұйып қалуы;
- тепе-теңдіктің және үйлесімді қозғалыстың (атаксия) бұзылуы, отыру, тұру және жүру кезіндегі тұрақсыздықпен байқалады.
- қозғалысты сезінудің бұзылуы (кинестезия), қандай қалыпта екенін сезе алмау;
- -түзелетін тізбекті қимылдары дұрыс жетілмеген, баланың кеудесінің тіке тұру қалпын және еркін моториканы қалыптастыруды қамтамасыз ететін тұру-кинестетикалық рефлексдер;
- патологиялық, тоникалық рефлексдердің болуы, олар қимылдау функцияларын бірте-бірте дамытуды тежейді, патологиялық қалыпты, қозғалыстарды қалыптастырудың, контрактураны және аяқ, қолдарын деформациялаудың бірден бір себебі.

Ақаудың үш ауыр дәрежесін айырып көрсетеді: жеңіл, орташа және ауыр.

Халықаралық Аурулардың Сыныптамасына сәйкес (ХАС) мидың құрылымының зақымдануы оқшаулануына қарай ДЦП-нің жеті тобын бөліп көрсетеді.

- 1.Спастикалық диплегия (Литтля ауруы);
2. Спастикалық церебральді паралич (қосарлы гемиплегия, тетраплегия);
3. Балалық гемиплегия;
4. Дискенетикалық церебральді паралич;

5. Атаксикалық церебральді паралич;
6. ДЦП-нің аралас формасы;
7. Нақтыланбаған ДЦП.

Спастикалық диплегия – ДЦП-нің өте жиі кездесетін формасы. Негізгі белгілері: тоникалық рефлексстерді сақтай отырып, күш пен қозғалыс көлемінің шектелуіне байланысты бұлшық ет тонусының жоғарғы сүйектердегі артуы (спастикалық);

**Қосарлы гемиплегия** – бұл ДЦП-нің ең ауыр формасы, мұнда мидың бұзылуы, әсіресе оның үлкен жартышарының бұзылуы байқалады. Қимыл-қозғалыстағы бұзушылықтарды қолдан және аяқтан тең дәрежеде көруге болады, болмаса қолы, аяғына қарағанда, көп зақымданған. Балалар отырмайды, тұрмайды, жүрмейді.

#### **ДЦП-нің гемипаретикалық формасы.**

Бұл форма бір (сол немесе оң) сүйектердің біржақты зақымдануымен сипатталады. Қолы, аяғына қарағанда көп зақымданады. Бір жартышардың барынша зақымдануы байқалады, оның ми қатпарлары және ми қатпарына жақын ядролары бұзылады.

#### **ДЦП-нің гиперкинетикалық формасы**

ДЦП-нің бұл формасы мидың қатпарлары бөлімінің зақымдануымен байланысты болады. Қимылдағы ауытқушылықтар еріксіз қиналған қозғалыстар - гиперкинездер түрінде болады. Гиперкинетикалық формада еркін моторика өте үлкен еңбекпен дамиды. Балалар ұзақ уақытқа дейін өз бетінше отыра, тұра және жүре алмайды. 90-100 пайыз балада сөз сөйлеу функциясы бұзылған, көбінде гиперкинетикалық дизартрия формасында. Церебральді параличтің басқа формаларына қарағанда, психикалық даму аз бұзылады, яғни көп жағдайда интеллект қанағаттанарлық жағдайда дамиды. 50 пайыз балада психикалық дамудың тежелуі (ПДТ) байқалады.

#### **ДЦП-нің атоникалық-астатикалық формасы.**

Бұл форма мишық пен мидың маңдай тұсындағы бөлімдерінің зақымдануымен байланысты болады. Келесі патология байқалады: бұлшық ет тонусының төмендігі, тыныш кезде және жүрген кезде тепе-теңдіктің бұзылуы, қозғалудағы тепе-теңдік пен үйлестірудің бұзылуы сезіледі, ұйып қалу, гиперметрия (қозғалыстың икемсіздігі, артық қозғалу). 60-80 пайыз балаларда сөйлеудің тежелуі түріндегі сөздерінің бұзылуы байқалады, дизартрия; моторлы алалия болуы мүмкін. Интеллект ПДТ-дан әртүрлі ауырлық дәрежесіндегі ақыл-есінің қалып қоюына (АЕК) дейін барады.

#### **Дамуында нашар еститін балалардың сипаттамасы мен ерекшеліктері**

Нашар еститін балалар – естуі төмен (саңырау) балалар, нәтижесінде сөйлеуі қиын болады. Саңырау балаларға қарағанда, нашар еститіндерде есту арқылы бірнеше сөздік қоры болады. Есту қабілетін жоғалту дәрежесі әртүрлі – сөзді қиын түсінуден бастап, қатты сөйлеуге дейін. Естудің бұзылуы орта құлақтағы тұрақты өзгерістердің

нәтижесінде туындайды. Құлақтың естуінің нашарлауы орта құлақтағы тұрақты өзгерістердің нәтижесінде болады.

Негізгі патология бірқатар салдардың тізбегін тудыруы мүмкін, олар пайда болған соң жаңа бұзушылықтардың себебі және ілеспелі болады. Балаларда есту қабілетінің жоғалуы дисгармониялық физикалық дамуға, тірек-қимыл апаратының дефектілеріне (сколиоз, майтабан және т.б.), моторлық дамудың тежелуіне ұласады. Саңырау балалардың 70 пайызында ілеспелі аурулары бар.

Балаларда есту қабілетінің бұзылуымен локомоторлық статикалық функциялардың дамуы тежелетіні байқалған, бұл өз кезегінде талдауаралық байланыстарды қалыптастыруға әсер етеді, жақын аралықты тарылтады.

Бастауышқа дейінгі естімейтін балалар өздерінің еститін кұрдастарына қарағанда, соматикалық окшауланумен, өте аз қозғалумен ерекшеленеді.

**Нейросенсорлық (сенсоневральді) нашар есту** - есту анализаторының зақымдануынан және біржақты немесе екіжақты естудің нашарлауы, құлақтағы шуыл, сондай-ақ сонымен байланысты әлеуметтік бейімделудің нашарлауы байқалады.

Бұзылған құлақ естуін түзету үшін дыбыс протезі - жеке есту аппараттарын іріктеу және баптау немесе кохларлық импланттау пайдаланылады.

Негізгі патология бірқатар салдардың тізбегін тудыруы мүмкін, олар пайда болған соң жаңа бұзушылықтардың себебі және ілеспелі болады. Балаларда есту қабілетінің жоғалуы дисгармониялық физикалық дамуға, тірек-қимыл аппаратының дефектілеріне (сколиоз, майтабан және т.б.), моторлық дамудың тежелуіне ұласады. Саңырау балалардың 70 пайызында ілеспелі аурулар бар.

Балаларда есту қабілетінің бұзылуымен локомортлық статикалық функциялардың дамуы тежелетіні байқалған, бұл өз кезегінде талдауаралық байланыстарды қалыптастыруға әсер етеді, жақын аралықты тарылтады.

Бастауышқа дейінгі естімейтін балалар, өздерінің еститін кұрдастарына қарағанда, соматикалық окшауланумен, өте аз қозғалумен ерекшеленеді.

Бастауышқа дейінгі естімейтін балалар, өздерінің еститін кұрдастарынан 1-3 жылға психофизикалық дамуда артта қалады.

Балаларда қозғалу аясының бұзушылығы мынадан байқалады:

1) негізгі физикалық қасиеттердің даму деңгейінің төмендігі; негізгі бұлшық ет топтарының кеудесі мен қол күшінің көрсеткіш нормаларының артта қалып қоюы, жылдам-күш қасиеттерінің, жылдамдық қасиеттерінің 12-30 пайызға дейін кейінге қалуы;

2) статикалық және динамикалық тепе-теңдікті сақтаудағы

қиындық; статикалық тепе-теңдік нормаларының қалуы 30 пайызға дейін, ал динамикалық 21 пайызға дейін;

3) нақты координацияның жеткіліксіздігі және қозғалудағы сенімсіздік, жүру дағдыларын игеру кезінде айқын байқалады;

4) кеңістікті бағдарлау деңгейінің салыстырмалы түрде төмен болуы;

5) жекелеген қозғалыстарды орындаудағы баяулық, жалпы еститін балаларға қарағанда, қозғалу қызметінің жылдамдығы аз болады.

Қалған еститін орында естуді қабылдау, ондай қабілет тіпті саңырауларда да болады, әрине, нормаға жақындамайды, барлығы да дефектінің күрделілігіне байланысты, балада оның басталуы мен оңалтудың басталғанына байланысты. Мұндай балалардың ерекшелігі қатты дыбыстарға қолайсыздықтан байқалады, есту нашар болған сайын дыбыстың тез үдемелік феномені анық білінеді. Егер сөйлей алмайтын есту туралы айтатын болсақ, музыкалық және шулы, бұл балаларда жақсы музыкалық қабілетті байқауға болады. Балалар ритмикалық суретті жақсы айырады, музыкалық аспапта ойнайды және билейді де.

Есту проблемалары бар балалардағы эмоциональді-ерік саласы эмоцияның жұтаңдығымен, ерік-жігерінің осалдығымен, бастаған істі аяғына дейін апаруға құлықсыздығымен ерекшеленеді. Дегенмен, бұл балалар еститіндерге қарағанда белсенді болады.

Нашар еститін балалардың сөздік қоры жеткіліксіз және сапалық алуандығымен сипатталады. Есту қабілеті аз ғана жоғалған балада сөйлеудің дамуы тежеледі, фонетикалық талдау қалыптаспайды, себебі бала сөздегі жәй дыбыстарды және сөздің бөлігін айыра алмайды. Көп ести алмаушылық, сөйлеудің дамуындағы бұзушылыққа алып келеді, қажетті оңалту болмаса, мылқаулыққа әкеледі. Жалпы, дыбысты айтуы бұзылған нашар еститін балалардың сөзі өте баяу, немесе қатты емес, көбінде ыммен көрсетеді.

Барлық балаларға тән кемшілік - басқа нәрсеге назарды аудару, ауыстырудың қиындығы.

### **Көруі нашар балалардың сипаттамасы**

Көруі нашар балалардың санатына көру жүйесі органикалық зақымдануы немесе көз органының анатомиялық жетілмеуі барысында көздің көруі 0,05-тен 0,4-ке дейін жақсы, немесе оптикалық түзету жағдайында бір ғана көзі шегінде болады. Бұл санаттағы балалардың көзінің көруіндегі бұзушылық перифериялық көрудің (көздің көру аймағының тарылуы 35 градусқа дейін) немесе түстерді сезінумен жиі байқалады.

Нашар көретіндердің көру мүмкіндігінің негізгі сипаттамасы ретінде бір жағынан, бірнеше көз ауруларының болуы, екіншіден, бастапқы көру патологиясымен бірге әртүрлі ауытпалықтардың (амблиопия, нистагм, қитарлық, торшаның қатпарлануы, хрусталиктің



орнынан қозғалуы, көздің ішкі қан қысымының жоғарылауы және т.б.) туындауынан болады.

Көздің органикалық бұзушылығы кезінде жүйке жүйесінің ілеспелі зақымдануы мен туа бітті дамудағы кемістіктер – ДЦП, құлақ естімеуі, ақыл-ой дамуының тежелуі және басқалары жиі анықталады.

-Соқыр балалардан бұл топтағылардың басты айырмашылығы қабылдаудың өткірлігі төмендеген кезде, көру анализаторы қоршаған орта туралы ақпарат беретін негізгі көз болып қалуында және оқу мен жазуды қоса алғанда, оқу процесіндегі жетекші қасиет ретінде пайдаланылады.

Мұндай балаларды тәрбиелеуде естілетін дыбыстардың барлық түріне тұрақты назар аудару қажет. Көздің көру өткірлігінің төмендеуі баланың айналасындағы жағдайды танып-білуін тежейді, сөйлеу, назар аудару және жадында сақтау қабілеттерінің дамуын баяулатады.

Көрудің бұзылуы (нашар көру) әлеуметтік қатынастардың бұзылуына, сырттан келетін ақпаратты шектеуге, және жағымсыз әлеуметтік белгілердің (көзі көретіндерден қашу, тоғышарлық көңіл-күй, ситуацияны дұрыс бағаламау және т.б.) туындауына алып келеді. Мінез-құлқында сенімсіздік, бәсеңдік, өзін өзі оқшаулау, агрессия пайда болады.

Көздің көруі бұзылған көптеген балаларға ойнағысы келмейтін, нервісі қозған, тез шаршау сияқты астеникалық жағдай тән.

Алайда, көздің көруі бұзылған балалар арасында жақсы ерік-жігер қасиеттерді кездестіруге болады, сонымен қатар, мінез-құлқындағы ырықсыздық, қыңырлық, негативизм сияқты дефектілер де байқалады.

Көре алмауынан (аз көретіндіктен) назарын еріксіз аудару (білім мен танудың жетімсіздігі), зейіні көбінде басқа керек емес заттарға ауып кетеді.

Көруі бұзылған балаларда өзінің сау құрдастарына қарағанда, шаршаушылық тез болады.

Көруі бұзылған балалардағы есте сақтау көлемінің шектеулігі, төмендігі және басқа да кемшіліктер екінші сипатта. Ақпаратты жадында ұзақ сақтау көлемі төмендеген. Оларда сөздік-логикалық жадының рөлі арта түседі.

Арнайы оқыту барысында балалар сезіп-көру және көріп-тану дағдыларын игереді, кейде қосалқы мәнсіз белгілер (мысалы, дыбыс (дауысы), иісі, жылу өткізуі және т.б.) арқылы ерекше емес танушылық дағдыларды пайдаланады.

Нашар көретін балаларда көру-қимылдау-есту арқылы қабылдау басым.

### **Физикалық даму мен қимылдың бұзушылық ерекшеліктері**

Көрудің бұзылуы айналаны бағдарлауды қиындатады, қимыл дағдыларын қалыптастыруды тежейді, қимылдау және тану белсенділігін төмендетуге алып келеді. Кейбір балаларда физикалық дамуда едәуір артта қалушылық байқалады. Көзбен көрудегі еліктеу, айналаны танып білу және қимыл әрекеттері кезіндегі қиындықтарға байланысты жүру,

жүгіру, тез ойындардағы табиғи қозғалу кезіндегі дұрыс қалып (поза), координация мен қозғалыстың дәлдігі бұзылады.

Физикалық дамуы мен көруінің депривациясы бар балалардың дене тәрбиесі даярлығының деңгейі қалыпты дұрыс көретін құрдастарынан едәуір қалып қояды.

Нашар көретін балалар мектепке барғанда, сымбаты бұзылып (сколиоз, кеуде кифозы және т.б.) барады, кеуде клеткасы өзгерген, бұл өкпенің өмірлік сыйымдылығының төмендеуіне алып келеді, одан тыныс алу және жүрек-қан тамыр жүйелері органдарының ауруларына ұласады.

Көруі бұзылған балаларды дамытуда физикалық белсенділік үлкен рөл атқарады.

### **Психикалық дамуында тежелуі бар балалардың сипаттамасы**

Психикалық дамудағы тежелу (қысқаша ПДТ) – бұл балалардың психикалық дамуындағы қалыпты қарқынның бұзылуы, онда психикалық функциялар (жады (есте сақтау қабілеті), назар аударуы, ойлауы, эмоциональды-ерік-жігер саласы) осы жас үшін қабылданған психологиялық нормалардың дамуынан қалып қояды.

Бұл балаларда арнайы есту, көру, тірек-қимыл аппараты, сөйлеудегі ауыртпалықтар жоқ, олар ақыл-ойы дамымаған болып саналмайды.

ПДТ былайша жіктеледі:

1. ПДТ-нің психогендік этиологиясы (қолайсыз әлеуметтік жағдайлардың әсерінен дамиды).
2. ПДТ-нің конституционалды табиғаты (бұл патологияның басты себебі баланың орталық жүйке жүйесінің қалыптасу процесіндегі бұзушылықтар).
3. ПДТ –нің церебралды- органикалық генезі (бас миының жекелеген бөліктерінің зақымдануынан дамиды).
4. ПДТ-нің соматогенді табиғаты (баланың бала кезінде ауырған, соматикалық ауыр аурулардың салдары патологияның дамуына алып келеді).

Соматикалық жағдайдағы ПДТ бар балаларда физикалық дамудың жиі кездесетін белгілері (бұлшық еттердің дамымауы, бұлшық ет және буын тонустарының жеткіліксіздігі, бойы өспеуі) байқалады, жүруді, сөйлеуді қалыптастыру, ұқыптылық дағдылары мен ойнау қимыл кезеңдері кешігеді.

Бұл балаларда эмоциональдық-ерік-жігердің (оның пісіп жетілмеуі) саласының ерекшеліктері және тану қызметіндегі анық бұзушылықтар байқалады.

Эмоциональдық-ерік-жігердің пісіп жетілмеуі органикалық инфантилизмнен көрінеді. ПДТ бар балаларда сау балаларға тән пысықтық және жарқын эмоциялардың болмауы, жігерсіздік және өз қызметін бағалауға деген құлқының болмауы аңғарылады. Бұл балаларда тез әлсіреу нәтижесінде жұмыс қабілеті төмен болады.

Танымдық қызметте мыналар байқалады: жады (есте сақтау қабілеті) әлсіз, дұрыс зейін қоймау, психикалық процестердің баяулығы және оның

басқа нәрсеге ауысудағы төмендігі. ПДТ бар балаларға көру, есту және басқа әсерлерді қабылдау және өңдеу үшін барынша ұзақ кезең қажет.

Психикалық дамуы кешіккен балаларға ағзаның және оның жүйелерінің қалыптасуындағы әртекті ерекшеліктер тән:

- гипербелсенділік немесе белсенділіктің төмендігі;
- өзінің әрекетін (құлқын) жоспарлау мен талқылауға қабілетсіздігі;
- жиі қорқу, бір нәрсеге қатты қауіптенушілік;
- дұрыс сөйлей алмау, ондағы ырғақтың жоқтығы;
- зәрін ұстай алмаушылық, энкопрез;
- бұлшық еттердің еріксіз жиырылуы (мимикалық тартылулар, аяқ-қолдарының дірілдеуі).

Психикалық дамуы кешіккен балалардың ойлау және сөйлеу қызметі дұрыс қалыптаспағандығымен ерекшеленеді. ПДТ бар оқушылар функционалдық жүйелерінің өсіп-жетілу мерзімінің бұзылуымен, зейін қоюдағы проблемалармен, есте сақтаудағы, мінез-құлқындағы ерекшеліктермен, эмоциясын бідірудегі жұтандық пен ауыспалылықпен, оқуда табысқа жете алмауымен байқалады.

Олардың мінез-құлқында тану және қызығушылыққа қарағанда, ойнау қызметі басым. ПДТ бар оқушылардың мінез-құлқында мынадай айқын ерекшеліктер бар:

- көңіл-күйдің тұрақсыздығы, конфликтіге (жанжалдасуға, дауласуға) бейім, себепсіз агрессия, тентектік, гиперактивтілік, қыңырлық, апатия;
- өзін-өзі бағалауға, бақылауға, өзін-өзі реттеуге және өзінің мінезін сынауға қабілетсіз;
- өзімшілдік көрсету;
- эмоциялық реакциялары мен іс-әрекетін байқамау, басқаларды тыңдамау.

### **Даун синдромы бар балалардың сипаттамасы**

Даун синдромы (немесе ауруы) – хромосомдық патология, ол ақыл-ойдың дамуында бұзушылықтар тудырады және адамның сыртқы келбетіне өзгерістер әкеледі.

Даун синдромы - бұл генетикалық ауру, онда адамдардың клеткасында болуы тиіс 46-ның орнына, 47 хромосом болады. Оларда артық 21 хромосом болады.

Даун синдромы бар балалардың физикалық дамуы бұзылған: бойының өсуінде тежелу, дене құрылысындағы икемсіздік, қолдары саусақтары мен аяқтарының башпайларының қысқа болуы және басқалары. Бұлшық ет тонусы төмендеген: бұл буындардың шектен тыс икемдігіне алып келеді.

Балалардың қимылы көбінде ебедейсіз, икемсіз, жүрісі тұрақсыз. Балаларға мазасыздық, қимылдауға деген ұмтылыс, яғни психо-моторлық қозу тән. Алайда, темпераменті аз, тежелген балалар да кездеседі. Мінезі жағынан баллар жұмсақ, биязы, кеңпейіл, сөйлесе алады, кішіпейіл.

Қазіргі заманғы зерттеулер Даун синдромы бар адамдардың барлығы интеллектуалдық дамуда артта қалғанын көрсетеді, бірақ осы топтың ішінде олардың интеллектуалдық деңгейі едәуір, орташа және ауыр дәрежелі артта қалушылыққа дейін айқындалады. Даун синдромы бар балалардың көпшілігі жүруге, сөйлеуге, оқуға, жазуға, жалпы басқа балалардың істейтіндерінің біразына үйрене алады, тек оларға өмірде лайықты ортаны және тиісті оқу бағдарламаларын қамтамасыз ету қажет.

Ауру ойлау қабілетіне елеулі әсер етеді. Еске сақтау қабілеті төмен, зейіні тұрақсыз, танымдық қызметі едәуір әлсіреген; балалар қоршаған ортадағы заттардың мәнін көпке дейін түсінбейді, олармен іс-әрекет жасауды игере алмайды.

Сөйлеуді дамытуда да артта қалушылық бар: даун балалар көбінде 3-4 жастан кейін сөйлей бастайды; түсініксіз, анық емес, әртүрлі дефектімен сөйлейді, өзіне айтылғандарды ұға бермейді, сөздік қоры өте жұтаң.

Бірақ, интеллектуалдық дефектінің ауырлығына қарамастан, эмоционалдық жағы сақталған. Даун синдромы бар балалардың қол жеткізетін дағдылары мен машықтарының деңгейі шексіз деп айтуға болады. Ол генетикалық және қоршаған ортасының факторларымен айқындалады.

Көріп қабылдауы әлемді сезінудің негізі болып табылады, сондықтан оған әсер ету қабілеті де соған байланысты. Даун синдромы бар балалар кірген образының бір ерекшелігіне өзінің назарын аударады, қарапайым стимулды қалайды және күрделі бейнелеу конфигурациялардан қашады.

Даун синдромы бар балалар өздерінің сезінгендерін біріктіре алмайды, біруақытта зейінін соған бөлмейді, тыңдамайды, қарамайды, және әсер етпейді, салдарынан уақыттың бір сәтінде бір ғана тітіркендіргіштен басқа сигналды қорыта алмайды.

### **Өте ерте балалық аутизмі бар (РДА) балалардың сипаттамасы**

Аутизм – инфантильді аутизм/ балалар аутизмі ретінде белгілі, Каннер синдромы немесе Каннер аутизмі, DSM -IV (психикалық бұзушылықтары бойынша диагностикалық және статистикалық басшылықпен) – аутистикалық мазасыздық, бұл - бас миындағы бұзушылық салдарынан туындайтын және әлеуметтік өзара іс-әрекет пен әңгімелесуде байқалатын, сондай-ақ қызығушылықтың шектелуі және қайталанатын іс-әрекеттен туындайтын мазасыздық. Бұл белгілердің барлығы үш жасқа дейін байқалады. Осыған ұқсас жағдайды, бірақ барынша жұмсақ белгілер мен симптомдарды аутистикалық спектердегі мазасыздыққа жатқызады. Аутизм (гректің autos) –«өзім» деген мағынаны береді.

Аутизм таза түрінде өте сирек кездеседі. Ол көбінесе сөйлеу, интеллектуалдық және мінез-құлықтағы бұзушылықтармен бірге көрінеді.

Сипаттамалық белгілері мынадай:

-әлеуметтік дамудағы терең бұзушылықтар, ол басқа адамдармен және заттық дүниемен өзара іс-әрекетте туындайтын қиындықтар;

- мінез-құлқындағы стереотиптілік;

- сөйлеу дамуындағы (мутизм, эхоналия, сөйлеу штамптары, стереотиптік монологтар, бірінші жақтан сөйлей алмауы және т.б.) ерекше бұзушылықтар, оның мәні - сөйлеуді коммуникациялық мақсатта пайдалану мүмкіндігінің болмауы.

Ерте балалар аутизмінің пайда болуының негізгі классикалық белгілері мынада: баланың адамдармен араласудан қашқақтауы, адекватты емес сенсорлық реакциялар, мінез-құлқындағы стереотиптік, сөйлеуді дамытудағы және вербальді коммуникациядағы бұзушылықтар.

Аутист бала ересектерге өте сирек күлімсіреді және өзінің атын атағанда қарайды; аздап үлкен бола бастағанда, көзбен түйісіп (контакт) қалудан қашады; танымайтын адамдарға, соның ішінде бөтен балаларға өте сирек жақындайды, эмоциясын мүлдем көрсетпейді.

Ерте балалар аутизмі бар балада күші және ұзақтығы бойынша қарапайым сенсорлық тітіркендіргіштер адекватты емес реакция тудырады. Мысалы, қатты емес дыбыстың, немесе көмескі жарықтың өзі қатты үрей және бір нәрсеге деген қорқыныш тудырады немесе керісінше, баланы немқұрайлы, маңайдағы болып жатқанды, ол ешнәрсені көрмей және естімей отырған күйге түсіреді.

Балалар қимылдан тез шаршайды, сөйлесуден қашады, керісінше жағымсыз әсерден «қалшыып қалуға» бейім.

Аутист балалардың жалпы қозғалысында икемсіздік, ебедейсіздік байқалады, қимылдары тең емес, үйлеспеген, алайда, кейде тез де болуы мүмкін, ұсақ моторикасы дамымаған, алайда, стереотипті, жиі қайталанатын қозғалыстарда олар таңқалардық дәлдік пен дұрыстықты көрсетеді. Өзіне өзі қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру да кешігіп жасалады.

Аутист балалар эмоцияларын көрсетуге келгенде өте суыққанды, өте енжар, эгоист және қатыгез болуы мүмкін. Шындығында олай емес. Барлық аутистер өте өкпешіл, қамкөңілдігімен ерекшеленеді. Ойыншықтарды, жақын адамдарын немесе үй жануарларымен қатал әрі аяусыз қатынаста болу – аутистің аса сезімталдығының салдары ғана, сол арқылы ол қоршаған дүниеден жасырынғысы келеді. Бұл әлеммен кез келген өзара іс-әрекет аутист бала үшін –сынақ.

Ерте балалар аутизмінде сөйлеуді дамытудың өзіндік ерекшелігі бар. Тілдік дамудың лингвистикаға дейінгі фазасы кешігіп жүреді – уілдеу және былдырлау, дыбысқа еліктеу кеш пайда болады (кейде тіпті болмайды), ересектердің сөзіне деген реакциясы әлсіз. Ерте балалар аутизмі бар балада өзіндік сөйлеуі кәдімгі нормалық мерзімнен кеш пайда болады. Эхоналия, сөздің штамптығы, аграмматизмдер, сөзде жіктеу есімдіктерінің болмауы, тілдің интонациялық жұтандығы байқалады.

Аутизмі бар балалардың физикалық дамуында кемшілік болмаса да, жартысында интеллект төмен. 45-тен 85%-ға дейінгі аутист балаларда

ас қорыту жағынан проблемалары бар. Оларда көбінесе ішектері шаншиды, диспептикалық синдром болады.

Ауыр психикалық бұзушылықтың компонентін құрайтын аутизм синдромын айтар болсақ, онда синдром өзгерген ойлау қабілетін, пассивті бейнелеудің күшеюін және логикалық ойлаудағы бұзушылықты қамтиды. Аутизмде өзін өзі түсінудің қиындығы, өмірбаяндық жадының жеткіліксіздігі, ойлау қабілетінің бұзылуы байқалады.

### **2.5.2. Білім беру үдерісін ұйымдастырудың ерекшеліктері**

Бейінді түзетушілік гимнастикадан инклюзивті секция сау балалар мен әртүрлі нозологиялық топтардағы дамуында бұзушылығы бар балаларды біріктіреді. Білім беру үдерісінің негізгі мақсаты - барлық балалар үшін бірге қимыл іс-әрекеттерін, гимнастикалық элементтерді, хореография мен би өнерінің негіздерін оқу, әр баланың физикалық және психикалық дамуын ескере отырып, қолайлы әрі бірлесіп оқыту. Білім беру үдерісі денсаулықты нығайту, психомоторлық қабілеттерді дамыту, балалардың шығармашылық әлеуетін ашуға бағытталған.

Жаттықтырушы (педагог) спорттық-шығармашылық секцияда оқытуды бастамас бұрын:

- баланың негізгі диагнозын, ілеспелі ауруларды, ота жасалғанын нақтылауы;

- дәрігердің көмегімен негізгі және ілеспелі ауруларды ескеріп, физикалық жүктемелерге медициналық қарсылықтарды анықтауы;

- ұсынылған тесттердің негізінде балалардың физикалық дамуын, функционалдық жағдайы мен дене тәрбиесі даярлығының дәрежесін анықтауы керек.

Бейінді түзетушілік гимнастикадан спорттық-шығармашылық сабақтар физикалық жүктемені реттеуге, балалардың физикалық қасиеттері мен сенсорлық мүмкіндіктерін дамытуға жеке және сараланған талаптарды ескеріп, сондай-ақ эмоциялық жай-күйді ескеріп құрылады. Орындайтын тапсырмалар қарсы көрсетімдерді ескеріп, нақты баланың орындауына болатындай етіп беріледі.

Физикалық жүктемені реттеу кезінде мыналар маңызды:

- шұғылданушылардың денсаулық жағдайына, олардың дене тәрбиесі даярлығына қарай жүктеменің көлемін түрлендіру;

- демалуға үзіліс беріп, физикалық жүктемені кезектестіру, үзіліс кезінде тыныс алу гимнастикасын, сымбатқа арналған түзету жаттығуларын, саусақ гимнастикасын, тынығуды және басқаларын орындау;

- ұзақ статикалық күш салуды қажет ететін, қарқыны жоғары жаттығуларды жасамау;

- бүкіл сабақ барысында ЖЖА (жүректің жиырылу аралығын) көрсеткіштеріне және шаршаудың сыртқы белгілеріне қарап, оқушының көңіл-күйін байқау керек;

- моралдық-ерік саласындағы бұзушылықтарды ескеріп, гипербелсенділіктің тынығу жаттығуларымен өлшенетінін, тыныс алу

жүйесін реттеуге, көру және эмоционалды шаршауды түсіруге, «пальминг» жаттығуына мән беру керек.

Бейінді түзетушілік хореографиядан оқу-жаттығу үдерісінде музыкалық туындылар кеңінен пайдаланылады, оларды педагог жоспарланған сабаққа алдын ала таңдайды. Бұл - сабақтың дайындық бөліміне (қыздырынуға), қазақ және орыс билерін үйренуге арналған әуендер мен әндер, тынығуға арналған әуендер. Оқу сабақтарының репертуары оқушылардың жасына, сабақтың мазмұны мен шешетін міндеттеріне сай келуі тиіс.

Балаларды ырғақты сезінуге оқытқанда, санаудан басқа, келесі кимыл тәсілдерді қолдануға болады: музыкалық үзіндіні шапаттау, музыкадағы ырғаққа бубеннің дыбыстарын пайдалану, аяғымен аздап тықылдату немесе тебіну, сылдырмақтарды, маркастарды пайдалану.

Балалардың сабаққа және эмоционалды фонға деген қызығушылығын ояту үшін халық билерінің және қазіргі заманғы балалар билерінің атрибуттарын: ұлттық киімдердің элементтерін, черлидерлердің помпондарын, балалар ойыншықтарын (қуыршақтар және т.б.) пайдалануға болады.

Практикалық сабақтарға көрнекі, боялған, қызық және пайдалануға ыңғайлы құрал-жабдықтар қолданылады. Қызыл, сары, қызғылт сары және жасыл түстерді таңдаған дұрыс.

Сабақта емдік-профилактикалық құрал-жабдықтарды – бүртігі бар және бүртіксіз массаж доптарды, балаларға арналған резеңке сақиналарды, буындар мен қолдың бұлшық еттерін нығайтуға арналған құралдарды; әртүрлі массаж алашалар мен аяққа арналған кілемшелерді (шариктері бар, тастары бар және т.б.), ортопедиялық доптарды (фитбол) пайдалану ұсынылады.

*Инклюзивті топта оқытудың тәсілдері:* қатаң регламенттелген жаттығулар; физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жағалай (шеңбер) жаттықтыру әдісі; ойнату әдісі; өзі көрсететін және әңгімелесу әдістері. Көрнекі әдістер тобына кіретін іс-қимылды, іс-әрекетті баланың өзі түсінуіне бағытталған әдіс (мысалы, оқыту кезінде мұғалімнің оқушының қолынан ұстап өткізу және т.б.), барлық нозологиялық топтардың балаларын оқытуға өте ыңғайлы әдіс.

Инклюзивті топта балаларды базалық қозғалыстарға, би элементтеріне, байламдарға бірге оқытқан кезде, сол іс-қимылды жұптасып, яғни біреуі - сау бала, екіншісі дамуында ерекшелігі бар балаға орындатуға болады. Сондай-ақ, үш, төрт адам болып, топтағы жаттығуларды жасауға да болады. Бұл ерекше білімге мұқтаж балаларға қатысты кемсітушіліктің алдын алады.

Бейінді түзетушілік гимнастикаға (хореографияға) оқыту үдерісіндегі маңызды қағидаттың бірі қимыл-қозғалыстағы ең аз қадамдары мен табысы, ынта танытқаны үшін балаларды көтермелеу болып табылады. Жақсы сөз, мақтау, мақұлдау ишарасы ерекше баланың одан әрі секциядағы сабақтары үшін ынталандыру, уәждеме болып табылады,

сонымен бірге бағалау ізгі ниеттен болу керек. Педагог өнегелі, болуы және әр балаға құрметпен қарауы тиіс.

Жаттығу өткізу кезінде оқытушының назары үнемі балаларда болуы тиіс, тәрбиеленушілердің барлық іс-әрекеті бақылауда жасалады. Дамуында ауытқушылығы бар әр балаға уақтылы көмек көрсету, өзінің мүмкіншілігі мен күшіне деген сенімді қалыптастыру керек.

Бала күнінен церебральді параличі бар балалармен дене жаттығулары сабағына тікелей кіріспес бұрын, қимылды қалыптастыру біртіндеп қатаң түрде жүргізіледі, атап айтқанда, басынан бастап, сосын қолдары, қолдарынан кейін кеудесі, қолдары, кеуде-аяғы және бірге қимыл әрекеттері. Бұл ретте қолмен және аяқпен қозғалтулар ең алдымен, кеудеге жақын тұрған ірі буындардан (иық және жамбас), сосын біртіндеп орта буын (шынтак және тізе) және одан әрі қол білезігі мен балтыр, табанға қарай ауысады. Осы қағидат бойынша басқа топтың балалары да жаттығуларды орындайды.

Аутизмі бар балаларға алдымен, кеңістікте өз денесін қабылдайтын және әрекет ететін қимылдарды үйрету қажет, басынан, қолынан, буындарынан, қолдың саусақтарынан, сосын кеуде мен аяқтағы қозғалысқа ауысады.

Аутизмі бар баланы қозғалысты байқап көруге, оны білуге, сезінуге және оларды атауға үйрету үшін барлық қимылды баяу әрі нақты орындауды көрсетіп, түсіндіру керек. Қимылдарды қарқынды санап көрсету керек; орындалатын қозғалыстарды айтып көрсету керек; соның ішінде баламен бірге және оның өзіне айтқызу керек; бір уақытта саны аз жаттығуды, қайталап үйрету керек; жаттығуды қарапайым қозғалыстан (алақанды ысқылау және алақанды шапалақтау; қолды ысқылау және қолды алға, жоғары, төмен созып көрсету; аяқты ысқылау, денені еңкейту, аяқпен әртүрлі қозғалыстар жасау және т.б.) бастау керек, тапсырманы нақты айту керек, сол арқылы баланы іс-әрекетке оятуға болады, мысалы, «Менің жанымнан еңбектеп өт!», «Сызықтың бойымен жүгір!» баламен бірге қозғалу, баланың жанында болу.

Көрсету және ұқсату Даун синдромы бар балалар үшін өте тиімді оқыту тәсілі, себебі олар бірдеңені қайталағанды, соған ұқсағанды жақсы көреді, үлкен адамның іс-әрекетін қайталау мүмкіндігі оған физикалық көмек бергеннен гөрі, балаға тапсырманы дербес орындауға мүмкіндік береді. Нақты не істеу керегін өзіңіз көрсетуге тырысыңыз. Жаттығу үшін әлденеше рет қайталау, Даун синдромы бар баланың оны тез есте сақтауына көмектеседі. Өзіңіздің іс-қимылыңызды сөздерді қатты дауыстап және нақты айтып, түсіндіріңіз.

ПДК (психиканың дамуында кідіріс) бар баланы қозғалысқа үйрету үшін алаңда жағымды эмоционалдық жағдай туғызу қажет, қимылды орындауға қызығушылығын ояту керек, оны сапалы орындауға деген ниеті болу керек. ПДК бар балаларда өзінде бар қозғалысқа тең нәтижеге деген бағыт болуы тиіс. Мысалы, бала негізгі қозғалысты үйренді, бірақ икемі жоқ, дәл емес, бірақ жасай алады. Бұл жағдайда, жұмыстағы басты



бағыт қимылды дәл, статикалық және динамикалық тепе-теңдікті сақтап, ырғақты, үйренген барлық қимылдармен қосып орындауға үйрету қажет. ПДК бар балаларды оқытуда, қимылдау қабілеті мен баланың қоғалу қасиетін мақсатты түрде дамыту керек, оған қолынан келетін, бірақ физикалық және психикалық күшті талап ететін тапсырмалар беру қажет.

Инклюзивті топта «ерекше балалар» бірге оқығанда, қозғалысты ұқсатып көрсетудің үлгісін көреді; физикалық және психологиялық кедергілерден өту қабілеті қалптасады; қоғам өміріне қосатын өзінің жеке үлесін сезеді; өзінің физикалық мүмкіндіктерін жақсартуға деген ынта пайда болады. Инклюзивті оқытудың қағидаттары қолдауға, өзара көмек көрсетуге теңдікке және достыққа негізделген.

### **2.5.3. Хореография және емдік гимнастика**

Емдік гимнастиканың топтық сабақтарының бір түрі - 1970 жылы О.А. Стерник ұсынған хореографиялық гимнастика. Мұның артықшылығы балалардың бойында сау балалар сияқты немесе солар сияқты билеуді үйренуге деген оқу барысындағы жағымды эмоционалды құлшыныс болып табылады.

Хореографиялық гимнастиканың үлгілік жаттығулары:

1. Әр биге арналған бастапқы қалыптан, сымбатты игеруге арналған жаттығу.

Станок алдында, айна алдындағы бастапқы қалып, қолдары станоктің рейкасынан ұстайды, төрт саусақ жоғары, бас бармақ оны төменнен ұстайды, аяқтары жеңіл қойылған, басы орташа қалыпта. Бала станокті қолдарымен ұстап, кеудесін артқа жібереді, бұл ретте басын орташа қалыпта ұстайды, оны артқа тастамайды. Педагог бастың қалпын түзетеді. Омыртқа қарқынды иіледі, аяқтары тізеде бүгілмеуі тиіс.

2. Бидің «отырып-тұрамыз» элементін үйрену. Сол қалыпта қолдары станоктің рейкасынан ұстайды, бала отыруы, сосын түзеліп тұруы керек. Бұл жаттығу күрделі болып көрінеді, егер жамбастағы бүгілетін бұлшық еттер және жамбастың үлкен бұрылатын бұлшық еттері жеткіліксіз болса қиындау болады. Олардың тегіс болмауы жамбастың қисықтығын көрсетеді. Педгог қозғалысты түзетеді, балаға қайсы бұлшық етті созу керектігін түсіндіреді.

3. Испан биінің элементтері:

а) сол бастапқы қалыптан бала бір аяғымен тұрып, екіншісін баяу көтереді, арқасын иіп, сол қалыпта 30-60 секунд тұрады;

б) сол бастапқы қалыптан бала екі аяғымен бірден секіріп түседі.

Церебральді параличті бар балалар қолдарының көмегімен болса да, қиналып мұны жасайды. Бұл қозғалысты олар көбінде бөксені еденнен көтермей-ақ, итерілу қимылдарына ауыстырады. Педагог баланы қозғалыстың тиісті схемаларының пассивті-активті әдісінің көмегімен баланы үйретуі тиіс.

4. Бала станокқа бір бүйірімен тұрады, бір қолымен ұстап, аяқтарын аздап ашып қойған. Қарсы қолы белде. Жаттығудың міндеті омыртқаны барынша созу; 3 - тармақтағы сияқты сол қалыптан омыртқаны созған

кезде бала бір орнында тұрып музыкаға бір қадам жасайды. Педагог жамбастың және омыртқаның қалпын бақылайды және нүктелі массажбен оны түзейді.

5. Бала станоктің жанында, оны екі қолымен ұстап тұрады, аяқтарын кеңінен ашып қойған. Педагог аяқтарының екі жаққа бірдей қойылғанын тексереді. Жаттығудың міндеті аяқты ашып, қосып, бір орында тұрып, секіру (ДЦП бар балаларға болмайды).

6. Орыс және испан билерінің элементі:

а) Бала станокқа бір бүйірімен тұрады, аяқтарын аздап ашып қойған, бір қолымен станокқа сүйенеді, екіншісі иық және шынтақ буындарында бүгілген, баланың қолында орамал бар. Жаттығудың міндеті артқа шегініп, орамалмен бұлғау қимылдарын жасау. Иықтарды кеуде мен жамбастың компенсаторлық қозғалуынсыз, бірдей бұру қажет;

б) бастапқы қалып а – тармағындағы сияқты. Екінші қолды жазып, алға созамыз, қол білезігі мен білекті пронация қалпында. Белгілі бір ырғаққа супинация білек пен қол білезігінің және бастың әртүрлі қалпы кезіндегі саусақтардың ашылуының пронациясы жасалады. Кеудені барлық уақытта түзу ұстау қажет.

7. Бала станокқа арқасын беріп тұрады, артқа қайырылған қолдарымен ұстайды. Басы орташа қалыпта, аяқтарын аздап ашқан. Міндет басты дұрыс қалыпта ұстап, созылған қолдарымен кеудені басып ұстау.

Осылайша, сымбатты түзетуге, сүйек буындарын бекітуге, арналған көптеген нұсқадағы жаттығулар жасалады және ең бастысы белсенді моториканың қозғалысы, бір қимылдан екіншісіне ауысу мүмкіндігін жаттықтыратын болады.

#### **2.5.4. Тыныс алу гимнастикасы**

Тыныс алу гимнастикасы – тыныс алу жүйесіне, сол сияқты тірек-қимыл аппаратына әсер ететін ерекше жаттығулардың кешені. Бейінді түзетушілік хореографияда және би сабақтарында тыныс алу ағзасының жұмысын жақсартуға, тыныс алу бұлшық еттерін дамытуға, тыныс алу жолдарынан қақырықты шығаруға, арқаның икемділігін ұстап тұруға, іш айналасына май жиналуын азайтуға, ой еңбегін арттыруға және зейін аударуды арттыруға және ағзаның қорғаныс күштерін нығайтуға ықпал ететін тыныс алу гимнастикасы элементтерін қолданған маңызды.

Толық тыныс алуды игеруге арналған жаттығулар:

«Бақ-бақты үрле». Түрегеп тұрып, бала мұрын арқылы жұпар иісті гүлді иіскегендей тыныс алады, сосын аузы арқылы бақ-баққа ауаны үрлейді. 4-6 рет қайталау керек.

«Көңілді тышқан». Балалар бұл жаттығуды жасау үшін ұрттарын ауаға толтырып алып, өздерін тышқан ролінде көрсетеді. Сосын ұрттарын жеңіл ұрып, ауаны шығарады және мұрнымен жаңа тамақты іздегендей иіскейді. 4-6 рет қайталау керек.

«Иықты үрлейміз». Б.қ.- негізгі тұрыс, аяқтары алшақ, қолдары кеуде бойына түсірілген, басы түзу. Ауаны жұтамыз, сосын басты солға бұрамыз, ауаны ауыз арқылы шығарамыз, бұл ретте еріндерді трубочка сияқты қоямыз. Осы жаттығуды одан әрі былай жалғастырамыз: басы түзу – «ауа жұтамыз», басты оңға бұру - «ауаны шығару», бас түзу - «ауа жұтамыз», басты иекке түсіреміз – ауаны шығарамыз, басы түзу – «ауа жұтамыз», басты жоғары көтеріміз - ауаны шығарамыз, басы түзу – «ауа жұтамыз». 4-6 рет қайталау керек.

«Сорғыштар». Б.қ - негізгі тұрыс, аяқтары алшақ, қолдары белінде. Аздап отырамыз – ауаны жұту, түзелу – ауаны шығару. Біртіндеп төмен отыру, ауа жұту мен шығару ұзағырақ болады. 4-6 рет қайталау керек.

Ауаны шығаруға арналған жаттығулар.

«Көңілді ақшақар». Түсті таспаны беттің алдында (10 см аралықта) көтеріміз және оны үрлейміз. Түрегеп тұрып жасау керек және тек ауаны шығарғанда. Сосын тапсырманы күрделендіріп, затты одан әрі итеріп жасалады. 4-6 рет қайталау керек.

Мұрынмен дем алуға арналған жаттығулар.

«Айдаһар». От шығаратын айдаһар сияқты әр танаумен кезектестіріп дем аламыз, бұл ретте әрқайсысын сұқ саусақпен қысып тұрамыз. 4-6 рет қайталау керек.

«Мұрын». Сұқ саусақпен оң танауды жабу және сол танаумен жәймендеп ауа жұту және жәймендеп ауаны шығару. Ауаны жұту мен шығару уақытының ара қатынасы 1:2. Сосын сол танауды аты жоқ саусақпен жауып, дәл солай етіп қайталау. 4-6 рет қайталау.

«Есік пен терезе». Б.қ – дұрыс тұру, түзелу. Бұл жаттығуда ауа «терезе» арқылы кіреді, «есік» арқылы шығады. Алдымен «терезе»- сол танау, «есік» -оң танау. Оң қолмен оң танауды жабамыз, «терезе» арқылы баяу тыныс аламыз, сосын сол қолмен сол танауды қысамыз және ауаны «есік» арқылы шығарамыз. Кейін «есік пен терезе» орын алмасады. 4-6 рет қайталау керек.

Сөйлеп, тыныс алуды дамытуға арналған жаттығулар.

«Маятник». Б.қ - тұру, аяқтары алшақ, қолдарын құлыптап, жоғары көтерген. Терең дем аламыз, жан-жағымызға еңкейеміз, дем шығаруда – «Бум» деп айтамыз. Соңғы әріпті созамыз. Жаттығуларды бір және келесі жаққа жасаймыз. 4-6 рет қайталау керек.

«Көлік айдау». Б.қ - тұру, аяқтары алшақ, қолдары жұдырық болып жұмылған. Дем аламыз – жұдырықтарды рөлдегі сияқты айналдырамыз, дем шығарарда «рррр» деп айтамыз. 4-6 рет қайталау керек.

«Балық». Б.қ - тұру, аяқтары алшақ, қолдары түсірілген. Егер педагог қолын түсірсе, балалар дем шығарғанда «буль-буль-буль» деп айтады және өздерінің тізелерін жеңіл ұрады. Егер қолдарын жоғары көтерсе, балалар басынан асырып, алақанын шапалақтайды («балық сүнгіп кетті»). 4-6 рет қайталау керек.

«Ағаш жару». Б.қ - тұру, аяқтары иықтан кең, қолдары түсірілген, саусақтары құлыптаулы. Қолды жоғары көтеріп, дем аламыз. Артқа

шалқайып, тез алдыға «ха» деген дыбыспен еңкейеміз. Балтамен соққандай қолдарды түсіреміз және бірден кеудені тіктейміз. «Ха» деген дыбыстың дауыс есебінен емес, қатты дем алу есебінен болғаны маңызды. Еңкейгенде аяқты тізеде бүкпейміз. 4-6 рет қайталау керек.

«Сағаттар». Б.қ - тұру, аяқтары алшақ, қолдары кеуде бойына түсірілген. Түзу қолдарын алдыға, артқа сермейміз, бұл ретте «тик-так» деп айту керек. 1-12 рет қайталаймыз.

«Көңілді қораз». Б.қ - тұру, аяқтары алшақ, қолдары кеуде бойына түсірілген. Қолдарды жоғары көтереміз – дем аламыз, түсіргенде сандарымызды шапалақтаймыз, дем шығарғанда «ку-ка-ре-ку» деп айтамыз. 4-6 рет қайталау керек.

Диафрагмалық тыныс алу (диафрагмалық-қабырғалық) – бұл дем алу мен дем шығару диафрагма мен қабырға аралық бұлшық еттердің қатысуымен жасалатын тыныс алу. Өкпенің ең төменгі, көлемді бөлігі белсенді болады. Кеуде клеткасының жоғарғы бөлігі, сондай-ақ иықтары қозғалыссыз қалады. Сөзі бұзылған балаларды, сондай-ақ соматикалық әлсіз балалардың (олар көп) диафрагмалық тыныс алуын дамыту үшін арнайы жаттығулар арқылы оқыту қажет.

Жату қалпынан:

«Балық» - баланы арқасынан жатқызу керек, оның ішіне жұмсақ ойыншық-балықты қоямыз. Мұрынмен ауа жұтқанда, іш үрленеді, олай болса ойыншық та көтеріледі. Ауыз арқылы дем шығарғанда, іш тартылады, олай болса ойыншық та төмен түседі.

«Балықты толқында әрлі-берлі шайқаймыз.

Жоғары қарай (ауа жұту),

Төмен қарай (дем шығару).

Маған қарай жүзіп келеді.

«Сусиыр» - бала диафрагмамен жұмысты тек қана көріп емес, түсініп те жасайды. Балаға: «Алақаныңды ішіңе қой және іш көтерілгенде, дем алғанда іштің көтерілгенін, ал дем шығарғанда, іштің түскенін сезін» деп айтамыз. Былай деп те айтуға болады:

Сусиырлар жатады,

Сусиырлар тыныс алады.

Іштері көтеріледі (дем алу),

Іштері түседі (дем шығару).

Отыру қалпынан.

«Сусиырлар»

Бала үлкен айна алдында отырады, алақанын диафрагманың айналасына қояды, өзін айнадан көріп қарайды және сезінеді. Балаға: «Алақаныңды ішіңе қой және іш көтерілгенде, дем алғанда іштің көтерілгенін, ал дем шығарғанда іштің түскенін сезін» деп айтамыз. Былай деп те айтуға болады:

Сусиырлар отырады,

Іштерін қозғайды.

Іштері көтеріледі (дем алу),

Іштері түседі (дем шығару).

«Кірпішешен»

Белсенді дем алғаннан кейін балалар мұрын арқылы дем шығарғанда «пых-пых» деп іштерінің бұлшық еттерімен тез жұмыс істейді.

Жаттығу аралас, тыныс алуға арналған жаттығу.

«Жылы дем алу». Мұрын арқылы дем аламыз, бір сәт демімізді ұстап, ақырын, баяу аузымызды ашып дем шығарамыз. Қолдарын аузына жақындатып, оларды өзінің демімен жылытуға тырысу керек. Бір дем шығарғанда, қолдарын барынша жылыту керек. Сосын тез мұрнымен дем алып, жылы дем шығаруды жалғастыру қажет. 4-6 рет қайталау керек. Қолында өзінің демін үдіксіз сезінуі керек.

«Ысқырық». Мұрын арқылы дем алып, шығарарда тыныш, монотонды, телевизиялық сигналға ұқсас ысқырық шығару керек. Еріндері еркін. Тыныс алуды барынша үнемдеуге тырысу керек. Ысқырық үзілмей, дыбыстың жоғарылығы мен күшін өзгертпей, барынша ұзақ болғаны жөн.

Жұптасып тыныс алу жаттығулары.

1) «Шар үрленді және жарылды». Қолдарын ішіне қою, дем алу, іші үрленіп жатқанын сезіп, дем шығарғанда ш-ш-ш» деп айту керек.

2) Бір-біріне арқасымен, желкесіне қарап тұру керек, бір қолын кеудесіне қою, екіншісін-ішіне. Ұзақ дем шығарарда ж,з, м, н, в деген дыбыстарды шығару керек.

3) «Бақаның әні». Бір-біріне қарап тұру, қолдарын ішіне қою, дем шығарарда «ква» деп айтып, диафрагмамен тез жұмыс істеу қажет.

4) «Паровоз жүріп келеді». Шеңбер жасап, қолдарымен тиісті қозғалыстар жасап, «чух-чух-чух» деп айтып, паровоз болып жүреміз.

Тыныс алу гимнастикасын өткізу бойынша ұсынымдар.

Тыныс алу гимнастикасын жақсы желдетілген бөлмежайда өткізу қажет. Балалардың көңіл-күйі жақсы болса, жаттығудың тиімділігі де жоғары болады.

Гимнастиканы орындау ережесі:

- сабаққа тамақ ішіп болған соң, кірісуге болмайды. 40-60 минут күтіп, ас қорытылуына зиян келтірмей жасаған жөн;
- аш болып та, жаттығу жасауға болмайды, себебі бас айналуы мүмкін;
- жаттығуды босаңсыған күйде жасаған дұрыс;
- дем алу тек мұрын арқылы жасалады;
- гимнастиканы күннің екінші жартысында жасауға болады, бірақ ұйқы алдында жасауға болмайды, себебі ол сергітеді;
- әр жаттығудан кейін үзіліс жасау керегін ұмытпаңыздар.

### **2.5.5. Түзету гимнастикасы**

Түзету жаттығулары - бұл тірек-қимыл аппаратындағы ауытқуларды түзетуге ықпал ететін арнайы гимнастикалық жаттығулар. Түзетуде бұлшық етті қабылданған позаны сақтайтын, бұлшық ет тонусын

бөлу кезіндегі бастапқы қалыпты таңдау арқылы қол жеткізуге болады, арқаның бұлшық еттерін нығайтуға және бар ауытқуды түзетуге ықпал етеді.

Түзету жаттығулары тиімді болу, яғни балаға толыққанды жаттығуды қамтамасыз ету үшін баланың физикалық даму деңгейін, дайындығы мен денсаулық жағдайын ескеріп жаттығуларды таңдау қажет.

Түзу сымбатты қалыптастыруда алдыңғы және артқы жоғарғы сандардың, кеуденің, иықтың, бұлшық еті тонусының біркелкілігі, сондай-ақ жамбастың және оның жеке бөліктерінің сезіну қалпы үлкен рөл атқарады. Соңғысына айна алдында тұрып, (бұлшық ет-буын сезімдерін дамыту) тіке қабырғадағы жаттығулардың, тепе-теңдікте бастағы салмақты ұстап тұру, симметриялық жаттығулардың көмегімен қол жеткізуге болады.

Гимнастикалық таяқшамен түзету жаттығуларын жасаудың үлгілік кешені (қараңыз, 4-қосымша).

### **2.5.6. Түзету ырғағы (ритмикасы)**

Ментальдық бұзушылықтары, көзінің көруі, естуіндегі, ТҚА-ғы ауытқулары бар балалар үшін ритмика барлық түзету жұмысының жүйесінде маңызды орын алады. Бала бұл сабақтарда денесін игеруді, музыкалық әсер ету құралдарындағы (ырғақ, темп, форма, динамика, музыканың сипаты және қозғалыс) көңіл күйді бере отырып, өзінің қимылдарын музыкамен үйлестіруді, өзінің музыкалық есту тәжірибесін жақсартуды үйренеді, сау құрдастарымен бірге музыкаға сай қимылдар жасауды үйренеді. Мұның бәрі ЕБМ балалардың әлеуметтік ортадағы адекватты өзара іс-әрекеті үшін қажет.

Түзету ритмикасы дербес фронтальді сабақ ретінде өткізіледі және уақыты бойынша балалардың жасына қарай 20-25 минутқа созылады.

Түзету ритмикасынан үлгілік кешен (қараңыз, 4-қосымша):

Ритмикалық қыздырыну

«Ритмикалық жаңғырық» жаттығуы (педагог ритмикалық суретті қол шапалақтап көрсетеді, балалар оны қайталайды).

«Тасты жинаймыз» жаттығуы, музыкасы Т.Ломовой «На берегу» (тоқтап жүру).

«Жеделдетеміз, баяулатамыз» жаттығуы, музыкасы Т.Ломовой (жеделдету, баяулату қарқынымен жүру және жеңіл жүгіру).

Түзету гимнастикасы

«Поющие руки» («Өн салатын қолдар») жаттығуы, музыкасы П.И. Чайковский «Шарманщик поет» (қолдарымен жұмсақ қимылдар, кеуде алдындағы қолдарын бір уақытта жан-жағына жіберу және қайтадан кеуде алдына жинау).

«Ветер, ветерок» жаттығуы, музыкасы Л.Бетховен «Лендер» (қолдарын көтеріп жұмсақ қимылдарды, оңға және солға еңкейіп кезектестіру).

«Қатты резинка» жаттығуы, музыкасы Ф.Миллер «Этюд» (ақырын жартылай отыру).

«Биші әтеш» жаттығуы, орыс халық әуені «Петушок, петушок» тақырыбына вариация, музыкасы Т.Ломовой (педагогтің көрсетуімен немесе сөзбен айтуымен таныс би элементтері).

Сюжеттік-образды этюдтер немесе би миниатюралары.

«Ау!» образды ойыны, музыкасы Т.Ломовой «Ормандағы ойын».

«Орманның сиқыры» Релаксация (кілемде жатып тынығу), «Тірі табиғаттың дыбыстары» сериясынан аудиожазба (релаксацияға арналған музыка).

### **2.5.7. Сауықтырудың дәстүрлі емес жүйесі**

Саусақ гимнастикасы - ересектерден кейін қайталайтын қарапайым жаттығу ғана емес, шығармашылықтың бір бөлігі. Онда өлеңнің тарихын азғантай саусақ сахнасымен көрсету қажет. Қолдың саусақтарына арналған гимнастика пассивті және активті (белсенді) болып, екіге бөлінеді. Пассивті гимнастиканы ұсақ моторикасының дамуы төмен деңгейдегі балалармен активті гимнастика алдындағы дайындық кезеңі ретінде ұсынамыз. Одан кейін саусақтың активті гимнастикасына өте беруге болады.

Барлық жаттығулар ойын түрінде өтеді. Қолдың ұсақ моторикасының даму деңгейіне қарай оларды күрделендіруге болады.

Саусақ гимнастикасы балаларда мынаны дамытады: сөйлеуді, есте сақтау қабілетін (жады), зейінді, көзге елестету, ұсақ моторика, байқағыштық, қолдарын жазуға дайындайды.

Жаттығулар:

#### **«Достық».**

Біздің топта достасады (алақандарын шапалақтайды),

Қыздар менен ұлдар.

Біз достастырамыз (жұдырығымен бір-бірін ұрғылайды),

Кішкентай саусақтарды.

Бір, екі, үш, төрт, бес (саусақтарын бір қолдағы кіші саусақтан бастап, бір-бірлеп бүгеді).

Біз тағы да санаймыз,

Бір, екі, үш, төрт, бес (саусақтарын келесі қолдағы кіші саусақтан бастап, бір-бірлеп бүгеді).

Біз санап болдық.

#### **«Тату саусақтар».**

Бұл саусақтар шымшиды (бас және сұқ саусағымен келесі қолдың алақанын шымшимыз);

Бұл саусақтар қыдырады (сұқ және ортаншы саусақ басқа қолмен «жүреді»;

Бұл саусақтар сөйлейді (ортаншы және аты жоқ саусақ бір-бірін үйкелейді);

Тып-тыныш ұйықтайды (аты жоқ саусақ пен кіші саусақ алақанды сипайды);

Ал бас бармақ кіші саусақпен,

Таза жуына алады (бас бармақты кіші саусақ айналасында айналдыру).

**«Бізде ойыншықтар бар»**

Бізде ойыншықтар бар (қол шапалақтаймыз),  
Пластмасса сылдырмақтар (жұдырықтарын сермейді),  
Жұмсақ қонжық (саусақтарын ашып, жұмады),  
Резеңке әрі түсті доп (саусақтарынан шар жасайды),  
Ағаш кубик те бар,  
Қалайы сарбаз да (қолдарын беліне дейін түсіру),  
Жеңіл үрлемелі шар (қолдарын алдына шеңбер етіп қояды),  
Мен сенімен ойнаймын (қол шапалақтаймыз).

#### «Мен ойыншықтармен ойнаймын»

«Мен ойыншықтармен ойнаймын» (қолдары алда, түзу, екі қолдың саусақтарын ашамыз, жұмамыз).

Допты саған лақтырамын (қолдарды алға созамыз, «допты лақтырамыз»).

Пирамиданы жинаймын (түзу қол білезігі, алақан төмен қараған, кезектестіріп, әлденеше рет қолдарды бірінің үстіне бірін қоямыз).

Жүк мәшинесін жүргіземін. (оң қолдың ашық қол білезігімен мәшине айдағандай етіп көрсетеміз).

#### «Саңырауқұлақтар»

Саусақтардың ұшына массаж және өзіне өзі массаж жасаймыз (әрбір өлең жолына бір саусақтың ұшын уқалаймыз) Өлең орыс тілінде:

Вылезли на кочке –мизинец

Мелкие грибочки:-безымянный

Грузди и горькушки,-средний

Рыжики,волнушки,-указательный.

Даже маленький пенек-большой

Удивления скрыть не мог-большой.

Выросли опята,-указательный,

Скользящие маслята,-средний.

Бледные поганки – безымянный,

Встали на полянке –мизинец.

**Мырзакерим Норбековтің буын гимнастикасы** - денедегі әрбір буынның функционалдық белсенділігін қалпына келтіруге бағытталған жаттығулар кешені.

Кәдімгі ЕДШ-мен салыстырғанда, бұл қозғалыстарды тек қана механикалық қайталау емес; аталған гимнастика жағымды психологиялық күйге келуге (тіпті жасанды жолмен) және өзінің ішкі жағдайымен жұмыс істеуге негізделген.

Бұл кешен шынымен де, жақсы көмектеседі: буындардың қимыл белсенділігі көбейеді, ауру кетеді.

М.Норбековтің буын гимнастикасының барлық жаттығуларын жағымды көңіл-күймен, серіппелі қозғалыспен, 8-10 рет қайталаумен орындау қажет.

Қолдың буындарына арналған жаттығулар:

1. Қолдары түзу, алдында. Саусақтарды ашамыз, жұмамыз, зейінді жұмуға, сосын ашуға бұрамыз.



2. Кезекпе кезек саусақтарды алға қарай жіберіп, (біреуден тықымай алған сияқты) шертеміз.
3. Қолдың саусақтарымен, кіші саусақтан бастап, кері бағытта желпуіш сияқты қимылдар жасаймыз.
4. Қолды сілкіміз.
5. Қолдарды алға созамыз, қол білезігі төмен. Қол білезігін өзімізге қарай тартамыз. Сосын кері қарай, қол білезігін көтеріміз және өзімізге қарай тартамыз.
6. Қолдарды алға созамыз, алақанда еденге параллель. Қол білезігін бір-біріне (ішке) қарай айналдырамыз. Сосын, керісінше, бір-бірінен. Қолдарды сілкеміз.
7. Саусақтарды жұдырық етіп жұмамыз және онымен шеңбер жасаймыз.
8. Қолдарды жан-жақтан көтеріміз, шынтақ буынында бүгеміз. Білекті алға артқа, шеңбер етіп айналдырамыз. Қолды сілкеміз.
9. Түзу қолдармен «диірмен» жасаймыз. Алдымен алқа қарай, сосын артқа қарай.
10. Түзу тұрамыз, қолдар төмен түсірілген, бас түзу. Иықпен бір-біріне қарай қимыл жасаймыз, сосын керісінше, оларды артқа тастап, жауырынды бір-біріне тигізуге тырысамыз.
11. Иықтарды төмен түсіреміз. Сосын жоғары көтеріміз, құлаққа дейін жеткізуге тырысамыз.
12. Иықтармен алға және артқа шеңбер жасаймыз (қол төменде).
13. Аяқтарды иық деңгейіне қоямыз. Оң қолмен сол шынтақтан ұстаймыз және оны артқа, арқаға, мойын деңгейіне қарай тартамыз. Қолды, иықты және басты ғана бұрамыз. Осы қимылды басқа қолмен қайталаймыз.

Омыртқаға арналған жаттығулар.

1. Басты, иекті тигізіп, кеудеге түсіреміз, б.қ. келеміз.
2. Иекті жоғары көтеріміз, басты аздап артқа шалқайтамыз. Б.қ. келеміз.
3. Басты жан-жағымызға еңкейтеміз. Еңкейткенде құлақпен иыққа тигіземіз. Бұл ретте иықты қозғамаймыз.
4. Басты оңға және солға бұрамыз (жәймен, артық қимылсыз).
5. Түзу тұрамыз, қолдарды алдымызға құлыптап ұстаймыз. Қолды алға, артқа созып, иыққа тигіземіз. Сосын қолды артқа созып, кеудемен артқа, алға тырысып, жауырынға тигізу керек.
6. Бір иықты көтеріміз, екіншісін төмен тартамыз. Сосын керісінше.
7. Түзу тұрамыз, қолдары кеуде тұсында. Қолдар мен иықты төмен созамыз, сосын жоғары, жаттығуды жиырылу және босаңсуды кезектестіріп орындаймыз.
8. Иықтарды алға және артқа айналдырамыз, кеуде тұсында иіліп және түзеліп (қолдар төмен түсірілген).
9. Бір қолды төмен түсіреміз, екіншісін бастан асырып қоямыз,

шынтақ жоғары қарауы керек. Шынтақпен серіппелі қимылдармен жоғары тартыламыз. Қолды ауыстырамыз.

10. Қолды иыққа қоямыз. Сағат тілімен және сағат тіліне қарсы бүкіл денені бұрамыз. Бұл жаттығуда табанды қозғамауға тырысу керек.

11. Б.қ – дәл сондай. Алға еңкейеміз, сосын корпусты бір жаққа бұрамыз, көзбен төбеге қараймыз. Екінші жаққа дәл солай қайталау. Артқа шалқаямыз және сондай бұрылуды өз денесінің осінен (омыртқасынан) жасау керек. Түзелу және бір бүйірге қарай еңкею. Тағы да солай айналып, жоғары және төмен бұрылу.

12. Тыныштандыратын тыныс алулар: қолдары жоғарыда, дем алу және қолдарын түсіргенде, дем шығару.

Аяқ буындарына арналған жаттығулар:

1. Түзу тұрамыз. Бір аяқты тізеден бүгіп, көтереміз, Серіппелі қимылдар жасап, аяқтың ұшын өзіңізден әрі созыңыз және түзу аяқпен өзіңе қарай тартыңыз.

2. Дәл алдыңғы жаттығудағыдай қимыл, тек табанды алдымен ішке қарай, сосын сыртқа қарай созамыз. Жиырылу мен босаңсуды кезектестіру.

3. Аяқтарды иық деңгейіне қоямыз, Алға еңкейеміз және қолдарды тізеге қоямыз. Отырып, тіземен ішке қарай шеңбер қимыл жасаймыз, сосын сыртқа қарай. Тізені артқа жібергенде, аяқтарды түзетеміз.

4. Аяқты бірге қоямыз, қолдары тізде, арқаны алға созамыз және түзетеміз. Отырып, тіземен алдымен, бір жаққа қарай айналдырамыз, сосын екіншісін. Тізені артқа жібергенде, аяқтарды түзетеміз.

5. Б.қ- аяқтарды иық деңгейінде қоямыз. Бір аяқты тізеден бүгіп, жанына қарай барынша ұзақ бұрамыз. Оны серіппелі қозғалыстармен жіберу керек. Сол аяқпен қайталаймыз.

6. Б.қ-дәл солай. Бүгілген оң аяқты оңға қарай жібереміз, орнына қоямыз, сосын орнына қойып, тағы да алға қарай көтереміз. Бірнеше рет қайталау. Сосын басқа аяқпен жасау.

7. Б.қ-дәл солай. Бүгілген аяқты ұстап тұрып, тіземен қабырғада шеңбер сызғандай, дөңгелек қимылдар жасаймыз. Дәл солай басқа аяқпен жасаймыз.

**«Арқасымен алға жүру» цигун жаттығуы-** арқаның ауруларындағы тиімді құрал. Қытайдың дәстүрлі медицинасының дәрігерлері осы жаттығуды өзінің науқастарына жиі ұсынады. Омыртқаның бел бөлігінің бұлшық еттерінің жиырылуы, көбінде белдің маңайындағы бұлшық еттер мен сіңірдің босаңсуымен және жұлынның жұмысының тұрақсыздығынан болады. «Арқасымен алға жүру» цигун жаттығуын тұрақты орындау арқаның бұлшық еттерін жаттықтыруға және нығайтуға, оларды мықты әрі созылмалы етуге көмектеседі.

Сонымен қатар, жаттығудың практикасы қан айналымы мен энергияның айналысын, сондай-ақ дененің осы аясындағы тіндердегі зат алмасуды жақсартады, мазасыздықты, жиырылуды азайтады, жұмысқа басқа да бұлшық еттер кіріседі.

«Арқасымен алға жүру» цигун жаттығуын жасауға жас шектелмейді, оны бәрі де жасай алады. Жаттығудың екі нұсқасы әлдеқайда тиімді саналады.

Бірінші нұсқа: «Арқасымен алға жүру, қолдары белінде».

Тура қарап тұрамыз, ішті аздап тартамыз, қолдары белде, жанары тура алдына қарайды.

Қолдардың дұрыс қойылуына мән беру қажет: алақандардағы бас бармақ артқа қарай және шень-шу акупунктурлық нүктелерінде симметриялық орналасқан нүктелерді басуы қажет (нүктелер омыртқа бағанынан оң және солға симметриялық орналасады, екінші бел омыртқаның шығыңқы жерінде төменгі шегінен 5 см, бүйректің үстіндегі белде), қалған сусақтар алға қарай бағытталған.

Сол аяқты көтеріп, оны арқаға қарай барынша тарту керек. Алдымен, сол аяқты тек қана табанның үстіңгі бөлігіне тигізіп, үстіне қоямыз, аяққа бүкіл дененің салмағын түсіреміз және табанды еденге қатты тақаймыз. Осы жаттығуды оң аяқпен дәл солай жасап, жаттығуды қайталау. Қадамды солдан оңға қарай кезектестіру, бір уақытта шень-шу нүктесін аздап басу және әркез артқа қадам жасауда үлкен башпаймен үйкелеу керек.

Екінші нұсқа: «Арқасымен алға жүру, бір уақытта қолдарын теңселту».

Тура қарап тұрамыз, ішті аздап тартамыз, қолдары кеуде бойында еркін тұр, жанары тура алдына қарайды. Артқа қарай қадамдар бірінші нұсқада суреттелгендей. Бір уақытта қадамдарын артқа жасағанда, қозғалыстың ырғағымен бірге қолдарын да алға және артқа баяу қозғалту керек.

Ментальдық бұзушылықтары, көзінің көруі, естуіндегі, ТҚА-ғы ауытқулары бар балаларға арналған бейінді түзету гимнастикасынан және оңалту жаттығулары кешнінен сабақтар өткізуге шығыңқы, ұстағышы бар, бүртiгi бар **ортопедиялық классикалық доптармен физикалық жаттығулар** ыңғайлы болады. Ортопедиялық доптармен (фитбол) жаттығулардың физиологиялық әсері төмендегідей:

- омыртқа мен буындарға жүктеме аз түседі;
- балалар өсіп келе жатқан ағзасын физикалық тұрғыда дамыта отырып, жаттығуды эмоциямен орындайды;
- қозғалыстың координациясын жаттықтыруға, ойнап жүріп қол жеткізеді, тепе-теңдікті және вестибулярлық аппаратты сезінеді;
- арқа мен аяқтардың бұлшық еттерін нығайтады.

Секіруге арналған доппен тек қана секіруге болмайды. Оның көмегімен, көңілді жаттығулар жасауға болады: көпір, еденге жатып, сығымдау, еңкеюлер, пресс қатайту. Бұның бәрі көңілді ойындар.

Доптың өлшемдері балалардың жасына қарай таңдалады: 6 жасқа дейін диаметрі 60 см, 7-9 жасқа -55 см, 10-12 жасқа-60 см, 12 жастан жоғары -66 см.

## **Ортопедиялық доппен жаттығулардың кешені**

| <b>Ортопедиялық доптағы жаттығулар</b>   | <b>Дозасы</b>              | <b>Әдістемелік ұсынымдар</b>   |
|--|----------------------------|--|
| 1.Б.қ – допта отыру, қолдары бөкседе. Дұрыс сымбатты қабылдау.   | 10-15 сек.                 | Табандары бір-біріне параллель, арқасы түзу.                                   |
| 2. Б.қ – допта отыру, қолдары бөкседе.Жеңіл секірулер, қолдарын бастан асыру.  | 4-6 рет, орташа қарқынмен  | Табандарын еденнен алмайды.  |
| 3.Б.қ – допта отыру, қолдары белде.Бір уақытта табандарын бүгу және жазу арқылы доппен алға -артқа қарай домалау.  | 8-10 рет, орташа қарқынмен | Арқасы түзу. Алға домалау-табандары аяқтың ұшында, артқа қарай домалау-өкшеде. |
| 4. Б.қ – допта отыру, қолдары иықтарында. Денені оңға-солға еңкейту.   | 4-6 рет, әр жаққа қарай    | Доп қарама-қарсы еңкейген жаққа ауысады.                                       |
| 5. Б.қ – допта отыру, қолдары кеуде бойында, допқа тіреліп тұр. 1-4- алға қарай адымдап, арқасымен допқа жату, иілу; 5-6-Б.қ.                              | 2-4 рет, баяу қарқынмен.   | Теңселу. Жаттығуды игеру кезінде қолдарымен допты ұстау қажет.                 |
| 6. Б.қ – допта отыру, қолдары желке тұсында. 1-бір уақытта секіріп, тізені бүгу және оған шынтағын тигізу.   | 4-6 рет, әр аяқпен         | Теңселу.Б.қ.- арқаны түзу ұстауға тырысу.                                      |
| 7. Б.қ – допта отыру, аяқтары бірге, қолдары алдында, алақандары ішке қарап, бүгілген. 1- бүгілген қолдарды жанына қарай жазу, аяқтары алшақ; 2-б.қ. келу. | 4 рет                      | Қозғалысты игеруіне қарай, секіріп көру.                                       |
| 8. Б.қ –допта арқасымен жату, қолдары кеуде бойында. 1-3-иілу, қолдары жан-жақта; Б.қ-келу.  | 4 рет, баяу қарқынмен      | Қолдың білезігіне қарау, сақтандыру.   |
| 9. Б.қ-еденде доптың алдында жату, қолдары кеуде бойында. 1-иілу, бір жағынан қолдың білезігін допқа қою, басы қолдарының арасында; 2-б.қ -келу.           | 4 -6 рет, баяу қарқынмен   | Қимыл амплитудасы толық. Қолдарын жанынан жоғары көтеру.                       |

|  |                                  |   |
|--|----------------------------------|---|
| 10. Б.қ-еденде доптың алдында жату, қолдары жоғары.<br>1-4- допты кеудені бұрмай, бір қолдан екінші қолға қарай домалату;<br>5-6-б.қ- босаңсу. | 8-10 рет,<br>орташа<br>қарқынмен | Аяқтары бірге,<br>қолдары түзу.         |
| 11.Б.қ.- допта ішпен жату, қолдары еденге тірелген.<br>1-8- қолдарымен алға-артқа қарай қадам жасау (табаны допқа тигенше)                     | 4 рет, орташа<br>қарқынмен       | Кеудені түзу<br>ұстау, белде<br>иілмеу. |

**Көзге арналған гимнастика.** Дәрігер-офтальмологтар күніне екі рет көзге жаттығу жасауға кеңес береді. Гимнастиканы асықпай, тыныш жағдайда ата-аналардың бақылауымен жасау керек. Бала денесін бос ұстауы керек. Кейіннен көз функцияларының алдын алу және қалпына келтіруге арналған жаттығу кешенін өзі дербес жасауына болады. Көзге арналған жаттығулар үшін классикалық аспапты музыка жақсы көмектеседі.

Қарсы көрсетімдер:

- ота жасалған бұлшық ет функцияларының бұзылуы және бұлшық ет-антагонистердің тонусының жоғарылауы салдарынан, бұлшық ет аппаратында, отадан кейін жаттығу жасауға тыйым салынады;
- көздің ішкі тор қабығының қыртыстануы бар пациенттерде отадан кейінгі кезеңде жаттығу жасалмайды;
- алыстан көрмеушіліктің жоғары дәрежесінде қиындатуға қауіп төндірмейтін тапсырмалардың дұрыс кешенін таңдау үшін дәрігер-офтальмологпен кеңесу қажет;
- көздің айналасының (роговица) перфорациясына қауіп болғанда, жаттығу жасалмайды;
- пальмингті (ересектерде қолданылатын көз алмасының ерекше массаж түрі) жарақаттап алудың жоғары қаупі болғандықтан, балаларға жасауға болмайды.

#### **Жаттығулар кешені**

1. «**Көзді жұму**». Көзді жұмып тұру, беске дейін санау, сосын көзді ашу. Жаттығудың орындалуына мұқият қарау керек, себебі оны тез орындаса, көздің бұлшық еттері тез шаршайды және жағымды әсер етпейді. 7 рет қайталау.

2.«**Алыс әрі жақын**». Терезе алдында тұрып орындау ұсынылады. Көзге арналған бұл жаттығудың мәні жақын тұрған затқа, алыс тұрған затқа кезекпе кезек назар аударып қарауда. Кішкентай балалар үшін бұл әдісті терезе алдында тұрып орындаған дұрыс. Себебі алыста тұрған затты бақылауға болады, терезенің әйнегіне суретті іліп қоюға болады. Сәл үлкендеу балаларға тапсырманы күрделендіріп, белгілі бір түстегі немесе формадағы объектілерді санауды ұсынуға болады. Әрбір объектіні қарау үшін 10 секунд уақыт беріледі. 7 рет қайталау.

3. «Сегіз». Бала ойша сегіз санын көзге елестетсін, егер бала кішкентай болса, оған сегіздің қандай екенін көрсетіңіз. Жанарымен осы цифрды салуды ұсыныңыз. Көздің қозғалысына мұқият назар аударыңыз. Тапсырманы жеңілдету үшін бағыттаушы бар суретті пайдаланыңыз. Суретті аударып, шексіздік белгісін немесе бүйірдегі сегізді көрсетіңіз, Балаға осыны көзбен салуды сұраңыз. 7 рет қайталау.

4. «Крестики-нолики». Бөлменің оң жоғарғы бұрышынан сол төменгі бұрышына, сосын сол жоғарыдан – оң төменге қарай көзбен назар аударамыз. Осы жаттығудың орындалуына мұқият қараймыз, себебі балалар қозғалысты көзбен емес, баспен орындайды. Бес рет крест, бес рет ноль жасаймыз. Бұл кешенді көзді жұмып та жасауға болады.

5. «Сағаттар». Үлкен циферблатты (сағат тілі) көзге елестетеміз немесе салынған суретін көрсетеміз, егер ондай мүмкіндік болмаса, кәдімгі сағатты пайдаланамыз. Көздің қозғалысы секунд тілімен сәйкес келеді. Әр цифрда 1-2 секунд тоқтаймыз. 5-6 рет орындаймыз.

6. «Жақындату». Бастапқы қалып: қолды барынша алға созамыз, қолда әдемі қаламсап, оның қалпағына назар саламыз. Затты мұрынның ұшына қарай баяу жылжытамыз, мұрынның ұшынан жанарды басқа жаққа аудармаймыз. Қаламсаптың қалпағы ашық таңбаға айналғанда, қимылды тоқтатамыз. 5 секунд үзіліс жасап, тағы да 5 рет жақындату жасаймыз.

7. «Жеңіл демалыс». Көзді жауып, 15-ке дейін санаймыз, ашамыз. 6 рет қайталаймыз.

8. «Затты тап». Кітап шкафы немесе компьютерлі үстелдің жанында орындау қажет. Ата-ана «қандай да бір затты, кітапты көзіңмен тап» деп тапсырма береді және оның қайда тұрғанын айтады.

9. «Әрлі-берлі». 7 рет көзбен тіке, сосын көлденең кезектестіріп қозғалыс жасау керек. Балаларға бұл жаттығуды орындауға әдемі ойыншық немесе зат көмектеседі. Ата-анасы баланың көзіне қарап бақылайды.

10. «Тез-тез». 5-ке дейін санап, қарқынды түрде көзді жыпылықтату керек, 12 секунд үзіліс жасап, тағы да 5 рет жасау керек.

## **2.6. Психологиялық дайындық.**

**Психогимнастика** – бұл баланың психикасының әртүрлі жағын (танымдық та, сол сияқты эмоциялық жеке аясын) дамыту мен түзетуге бағытталған арнайы сабақтардың (этюд, жаттығу және ойындардың) курсы. Психогимнастиканың негізгі мақсаты – әсіресе ЕБМ балаларда сөйлесудегі, өзін және өзгелерді дұрыс түсінуді дамытудағы, кедергілерден өту, психикалық қорқынышты (қозуды) алып тастау, өзін-өзі көрсетуге мүмкіндіктер беру. Психогимнастикада ЕБМ балалардың сау балалармен әңгімелесуіне көп мән беріледі, бұл балалардың қалыпты дамуы мен эмоционалдық саулығы үшін өте маңызды. Балаларда сол немесе өзге психикалық жағдайды түзетуге ықпал ететін көптеген ойындар

мен жаттығулар бар. Мысалы, қорқынышты алып тастау және өзіне сенімділікті дамыту мына ойындарда:

**«Шопан» (балаларға 6 жастан бастап).**

Ойын көшеде немесе кең бөлмежайда өткізіледі. Бастаушы қолына бір музыкалық аспапты (сыбызғы, бубен, барабан) алады, ол-шопан, қалған балалар –қойлар. Олардың көзін байлайды. Музыкант бөлмеде жәймен аспапты ойнай жүріп, барлық қойдың бір жерге жиналғанын күтеді. Егер біреуі адасып қалса, ол аспапты қатты ойнайды, бүкіл отар жиналғанда, жаңа шопанды таңдайды.

**«Қонжық» (4 жастан бастап)**

Барлығы шеңбер болып, қолдарынан ұстап тұрады. Көзін байлап қойған қонжық ішінде отырады. Барлығы хормен бір өлеңді (әнді) айтады және шеңбердің ортасына жылжиды:

Қонжық, қонжық інінде,

Қыс бойы ұйықтайды.

Қауіпті болмаса да,

Балалар, байқандар!

Мұндай тентекке,

Ешқашанда сенбеңдер!

Қонжық өлең біткенде орнынан тұрып, балалардың біреуін ұстауға тырысады.

Өзін-өзі реттеу және балаларда психоэмоционалдық қорқынышты алып тастау әдістері.

**«Өзінді қолға ал!»** Балаға «Біреуді ұрғың келсе, немесе оған бірдеңе лақтырғың келсе, мазасыздансаң, өзіңнің күшінді дәлелдегің келсе, бір тәсіл бар деп айтады: алақаныңмен шынтағыңды құшақта және қолдарыңды кеудеңе қарай қатты қыс, бұл ұстамды адамның позасы».

**«Сен-арыстансың!»**. Балаға айтады: «Көзінді жұм, өзінді аңдардың патшасы арыстандай күшті, қуатты, сенімді, ұстамды және дана сезін. Ол әдемі, байсалды, тәкәппар және еркін. Бұл арыстанды сен сияқты атайды, оның аты да сенікіндей, көзі де, қолдары да, аяғы да, денесі де. Арыстан-бұл сен!».

### **III. БАҒДАРЛАМАНЫ ӘДІСТЕМЕЛІК ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ**

#### **1.1. Бірінші оқу жылындағы спорттық - сауықтыру тобының практикалық сабақтарының мазмұны**

| <b>Оқу айы</b> | <b>Дайындық түрі</b>             | <b>Құралдар</b>   | <b>Ұйымдық-әдістемелік нұсқаулар</b>  |
|----------------|----------------------------------|---|---|
| қыркүйек       | Дәрігерлік-педагогикалық бақылау | Физикалық даму мен функционалдық жағдайын бағалау (қараңыз: 4.3 т.)<br>Физикалық дайындықтың бақылау сынақтары (қараңыз:4.4 т.)<br>ЖЖА анықтау (қараңыз: VI бөлім 5.1 т.) | Жаттықтырушы дәрігермен бірлесіп орындайды.<br>Жаттықтырушы орындайды.<br>Барлық өлшеулер спортшының барлық |

|  |                                  |   |  |
|--|----------------------------------|---|--|
|  |                                  |   | аурулары мен өзін өзі сезінуін ескеріп жүргізіледі.  |
|  | Дәрігерлік-педагогикалық бақылау | <p><b>ЖЖЖ анықтау</b></p> <p>Отырған қалпында алақанның жоғарғы жағындағы сол (немесе оң) білектегі күре тамырдан (бас бармаққа қарама-қарсы) оң немесе сол білезіктің 4 саусағын қойып, тамырдың соғысы анықталады. Тамырдың соғысын ұйқы артериясынан да санауға болады. Пульс күре тамырда он секундтік уақыт ішінде 1 минут ішіндегі оның жиілігі мен ырғағын анықтау үшін 6 рет саналады. Пульс ырғақты деп саналады, егер 10 секунд аралығындағы тамырдың соғу саны 1 соққыға артық болмаса (мысалы, пульс 10.10,11,10,10,10 рет соғу). Пульстің аритмиялығы дегініміз – 10секундтік уақыт аралығында жүректің жиырылу санындағы едәуір ауытқулар (мысалы, 9,12,10,13,11,8 рет соғу). Пульстің жиілігі мен ырғақтылығынан басқа оның жиырылуы мен толуы да есепке алынады.</p>  | <p>Әр сабақта, оның барлық бөлігінде пульсті санау қажет.</p> <p>Жаттықтырушының көмегімен қажетіне қарай орындау.</p> |
|  | Түзету дайындығы                 | <p><b>Буын гимнастикасы</b></p> <p>Жоғарғы –бұғаналық (дем алу кеуде клеткасы қозғалмаған кезде тек қана бұғананы көтеру есебінен жасалады, негізінен өкпенің жоғарғы жағы және аздаған ортаңғы бөлігі дем алады). Орташа – кеуделік (дем алу жаттығуларына қабырға аралық бұлшық еттер қатысады, кеуде клеткасы кеңейеді және бірнеше рет жоғары көтеріледі, диафрагма да сәл көтеріледі). Төменгі - диафрагмалық (дем алу қимылдарына тек қана диафрагма қатысады, ал кеуде клеткасы өзгеріссіз қалады, негізінен өкпенің төменгі және аздап ортаңғы бөлігі дем алады). Аралас- (дем алудың жоғарыда көрсетілген барлық түрін біріктіреді, бұл ретте өкпенің барлық бөлігі дем алады). Дем алуға арналған жаттығулар. Гимнастикалық отырғышта отырып, қолдардың алақанын кеуденің жоғарғы бөлігіне қою. 1-2-иықты көтеріп, мұрынмен дем алу, 3-4- дем шығару. Б.қ- дәл сондай, қолдардың алақанын кеуденің ортаңғы бөлігіне қою. 1-2- кеуде клеткасының ортаңғы бөліктерін кеңейтіп дем алу, 3-6- кеуде клеткасын аздап басып, дем шығару. Б.к.- сондай, алақандарын ішіне қою, 1-2- ішті шар үрлеген сияқты үрлеп, ауа</p> | <p>Дем шығаруды дем алуға қарағанда ұзағырақ орындау керек</p> <p>Өкпенің барлық бөлігін желдету.</p>                  |



|  |     |   |  |
|--|-----|---|--|
|  |     | жұту, 3-б- ішті қолымен аздап басып, дем шығару.  |  |
|  | ЖДД | <p><b>Жалпы дамытатын жаттығулар кешені (ЖДЖК)</b></p> <p>Б.қ- тұру немесе отыру, қолдары белде, 1-басты оңға қарай бұру – дем алу, 2-б.қ- дем шығару, 3- басты солға бұру,4-б.қ- дем шығару.</p> <p>Б.қ- тұру немесе отыру, қолдары белде, 1-басты оңға еңкейту – дем алу, 2-б.қ- дем шығару, 3- басты солға еңкейту,4-б.қ-дем шығару.</p> <p>Б.қ-дәл сондай, 1-басты алға қарай еңкейту (дем алу);2-б.қ-дем шығару.</p> <p>Б.қ- тұру немесе отыру, қолдары кеуде бойында, 1- оң иықты жоғары көтеру – дем алу, 2-б.қ- дем шығару, 3- сол иықты жоғары көтеру,4-б.қ-дем шығару.</p> <p>Б.қ-дәл солай, 1- қолдарды жоғары көтеру, 2- б.қ- дем шығару.</p> <p>Б.қ-дәл солай, қолдары кеуде алдында ,шынтакта бүгілген. 1- қолдарын жан-жаққа жаю, дем алу. 2-б.қ-дем шығару.</p> <p>Б.қ- дәл солай, қолдары кеуде бойында, 1- қолдың саусақтарын жұмамыз, 2-б.қ.</p> <p>Б.қ-дәл солай, босаңсыған қолдарды ашып-жұмамыз</p> <p>Б.қ- дәл солай, қолдары белде, 1- қолдарын жоғары көтеру, -дем алу, 2-3- кеудені сәл алға еңкейту, қолдары жан-жақта, дем шығару; 4-б.қ-дем шығару.</p> <p>Б.қ- дәл солай- 1-қолдарын жан-жаққа жаю, дем алу, 2-б.қ- дем шығару.</p> <p>Б.қ- дәл солай, аяқтың башпайларын барынша жұмамыз-дем алу. 2-б.қ- дем шығару. 3- табанды өзіне тарту-дем алу,4-б.қ-дем шығару.</p> <p>Б.қ-дәл солай.1- бір уақытта қолдың саусақтары мен аяқтың башпайларын жұмамыз,2-б.қ.</p> <p>Б.қ- дәл солай.1-тізде бүгілген оң аяқты көтеру-дем алу, 2-б.қ-дем шығару. Сол аяқпен дәл солай орындау.</p> <p>Б.қ-дәл солай. 1-жартылай отыру, дем алу. 2-б.қ- дем шығару.</p> | Барлық жаттығуларды ырғақпен орындау. Мөлшері 5-6 рет.   |
|  | ЖДД | <p><b>Сымбатқа арналған жаттығулар</b></p> <p>1.Б.қ- тұру немесе отыру (гимнстикалық отырғышта), қолдары төмен.1-2- арқаны түзу ұстау, иықтарын жазу (дем алу), 3-4-б.қ- дем шығару.</p> <p>2.Б.қ –сондай. 1-2-қолдарды жоғары көтеру, алақандар ішке қарайды, қолдарын созу-дем алу, 3-4- б.қ., дем шығару.</p> <p>3. Б.қ –сондай, бір қадам алға шығу, қолы жанында (дем алу).2-б.қ-дем шығару. Дәл солай сол аяқпен жасау.</p>   | Жаттығудың мөлшері 4-6 рет. Дем шығарудағы орындау ырғағы баяу.Әр жаттығудан кейін иықтың, қолдың, арқаның бұлшық еттерін босаңсыту қажет. |

|       |                     |  |                              |
|-------|---------------------|--|------------------------------|
|       |                     | <p>4. Б.қ –сондай, қолдарын желкесінде ұстау. 1-2- шынтақты артқа жіберу, 3-4-б.қ, дем шығару.</p> <p>5. Б.қ- солай, қолдарын жоғары көтеру, алақандары алдында, 1-2-қолдарын артқа жіберу, иық буындарын жазу (дем алу),3-4-дем шығару.</p> <p>6. Б.қ- қолдары солай, кеуде бойында-қолдарын ашып, жұмып, босаңсыту қажет.</p> <p>7. Б.қ- солай, қолдары белде. 1-қолдары жоғары (дем алу), 2-3- кеудені алға еңкейту, қолдары жанында (дем шығару),4-б.қ.</p> <p>8. Б.қ- солай,1-жартылай отыру, қолдары алдында, 2-б.қ,3- (дем алу), 2-3- жартылай отыру, қолдары жанынан, басынан асырып, шапалақтау,4-б.қ.</p> <p>9. Б.қ- солай, қолдары басынан жоғары,1-4-сандарын жоғары көтеріп, бір орында қадам жасау, 5-8-балтырды артқа бұғу, қолдары белде. Екі рет қайталау.</p> <p>10. Б.қ- түрегеп тұру, қолдары кеуде бойында,1-2- аяқтың ұшымен тұру, қолдарын жанына жоғары көтеру (дем алу),3-4-б.қ,(дем шығару).</p> |                              |
|       | АДД                 | <p><b>Икемділікті дамытуға арналған арнайы-дайындық жаттығулары (2.3.3 т. қараңыз)</b></p> <p><b>Табандардың бұлшық еттерін бекітуге және дұрыс сымбатты қалыптастыруға арналған би-ойын қимылдарының кешені (2.3.4 т. қараңыз)</b></p> <p>«Биші бота», «Көңілді қонжық», «Балерина», «Күлегеш суыр»</p>   |                              |
|       | Техникалық дайындық | <p><b>Би қимылдары (2.4.1 т. қараңыз)</b></p> <p>«Кішкентай әткеншек», «Үлкен әткеншек», «Серіппе»</p>   | Би қимылдарын үйрету         |
| қазан | Түзету дайындығы    | <p><b>Толық дем алуға арналған жаттығулар. Дем шығаруды дамытуға арналған жаттығулар. (2.5.4т. қараңыз).</b></p> <p><b>Мұрынмен дем алуға арналған жаттығулар.Сөйлеп, дем алуға арналған жаттығулар. Диафрагмалық дем алудың түрлері. (2.5.4.т. қараңыз)</b></p> <p>Саусақтардың гимнастикасы (2.5.7.т. қараңыз)</p> <p>Хореографиялық емдік гимнастика (2.5.3.т. қараңыз)</p> <p>Испан және орыс билерінің элементтері</p> <p>Релаксация (тынығу)</p> <p>«Шалтай-Болтай» жаттығу (М.И.Чистякова)</p> <p>Мақсаты: қолдың, арқаның, кеуденің бұлшық еттерін босату, өзінің қозғалыстарын бақылауды үйрену.</p> <p>Бастаушы С.Я.Маршактің өлеңінен үзінді</p>  | Қимылдың еркін болуын үйрену |

|  |     |  |  |
|--|-----|--|--|
|  |     | <p>оқиды.</p> <p>Шалтай-Болтай қабырғада отырды, Шалтай-Болтай түсінде құлап қалды</p> <p>Бүкіл оқушылар кеудені оңға-солға бұрады, бұл ретте шүберек қуыршақ сияқты еркін жатады. «Түсінде құлап қалды» дегенді естігеннен-ақ, балалар кеудені төмен қарай тез еңкейтеді.</p> <p><b>Ортопедиялық доппен жаттығулар кешені (2.5.7.т. қараңыз)</b></p>  |  |
|  | ЖДД | <p><b>Буын гимнастикасы (2.3.2.т. қараңыз)</b></p> <p><b>Балтыр мен табанның бұлшық еттерін нығайтуға арналған гимнастикалық жаттығулар кешені</b></p> <p>Б.қ- қолдарын тіреп тұру (орындықтың арқалығына). Бір аяғының сыртқы және табан жағындағы башпайларын екінші аяғымен қатты басу. 10-15 секунд.</p> <p>Б.қ. –солай. Әр аяғымен еденді басу, алдымен башпайларымен, сосын табанның сыртқы қырымен және өкшемен. 10-15 секунд.</p> <p>Б.қ.- аяғын кеңінен ашып тұру. Тізені ішке қарай және сыртқа айналдыру. Табанның қырымен алмастырып, қимылдың амплитудасын бірте-бірте көбейтіп, жаттығуды күрделендіру. Әр қимылға, әр жаттығуға 5-8 қозғалыстан.</p> <p>Б.қ – тұру, аяқтары алшақ, қолдары белде. Аяқтың ұшымен өкшені сүйретіп көтерілу. 6-8 рет.</p> <p>Б.қ. – түрегеп тұру, табандарының сыртқы қырына тіреліп, айқастырып тұру, қолдары белде. 1-аяқтың ұшымен көтерілу, 2-б.қ. келу, Табанға қарай сырғытып, күрделендіру. 6-8 рет.</p> <p>Б.қ. Тұру, қолдары белде. Аяқтың ұшымен 10-20 секунд жүру.</p> <p>Б.қ – орындықта отыру. Сырғып қозғалып оң аяғын орындықтың астына табанның сыртымен қою, б.қ келу. Басқа аяғымен дәл солай. 6-8 рет.</p> <p>Б.қ – орындықта отыру, тізелері бірге, табаны әр жақта. Табанның ішкі қырларын көтеру. Табанды ажыратпау, тізелерін қолымен ұстау. 6-8 рет.</p> <p>Б.қ - орындықта отыру, тізелері бірге, табаны әр жақта. Табанның сыртқы қырларын көтеру. 6-8 рет.</p> <p>Б.қ- орындықта отыру. Оң аяғын ақырын орындықтың астына жіберу. Әр жаңа қалыптан аяқтың ұшын қозғалыс қиындық туғызғанға дейін көтеру. Дәл солай екінші аяқпен жасау. 5-6 рет.</p> <p>Б.қ- орындықта отыру. Оң табанның үлкен башпайымен кішкентай башпайды</p> | <p>Буын гимнастикасын босаңсуға арналған жаттығулармен кезектестіру қажет.</p> |

|        |                     |  |  |
|--------|---------------------|--|--|
|        |                     | көтеруге ұмтылып, тіреуге басу.Тізені көтермеу, қолымен ұстау. Басқа аяқпен дәл солай. 6-8 рет.  |  |
|        | АДД                 | <b>Икемділікті дамытуға арналған арнайы-дайындық жаттығулары (2.3.3.т. қараңыз)</b><br>«Айнадағы би» ойыны, «Тізбек», «Яблочко», «Аборигендер биі»   |  |
|        | Техникалық дайындық | <b>Би қимылдары (2.4.1.т. қараңыз)</b><br>«Кішкентай әткеншек», «Үлкен әткеншек», «Серіппе», «Тепкілеу», «Үш рет тебу»<br><b>Қазақ халық билері (2.4.2.т. қараңыз)</b><br>Қазақ халық билеріндегі негізгі позиция және қолдардың қимылы.<br>Аяқтардың позициясы мен қалыптары. Шеңбер бойымен жүрудегі аяқтың қимылдары мен қозғалысы.<br>Билерде пайдаланылатын бейнематериалды көрсету.  | Қазақ халық билерінің би қимылдарын, би элементтерін үйрету                      |
| Қараша | Түзету Дайындығы    | <b>Гимнастикалық таяқшамен түзету гимнастикасы (VII бөлім, 4-қосымша)</b><br><b>Тыныс алу гимнастикасы (2.3.4.т. қараңыз)</b><br>Толық тыныс алуға арналған жаттығу. «Бақбақты үрле», «Көңілді тышқан», «Иыққа үрлейміз», «Мұрын».<br><b>Түзету ритмикасының кешені (2.5.6.т. қараңыз)</b><br><b>Ассиметриялық гимнастиканың жаттығулары</b><br>Б.қ- орындықта отыру, аяқтың қалпы оқушыға ыңғайлы болуы керек, арқасы түзу, еркін демаламыз.<br>Б.қ- қолдары жан-жақта, көздері жұмулы. Оң қолының сұқ саусағымен мұрын ұшына тигізу, дәл солай сол қолымен. 3-6 рет орындау.<br>Б.қ. Қолдары белде, көздері жұмулы. Оң қолымен сол құлағын ұстау, сол қолының сұқ саусағымен мұрын ұшына тигізу. Сол қолымен дәл солай. 3-6 рет қайталау.<br>Б.қ- қолдары алдында, Оң қолдың білезігі жұмылған, алақаны төмен, сол қолының алақаны жоғары, саусақтарды ашу. Бір уақытта сол қолдың алақанын төмен қарату, саусақтарды жұдырық етіп жұму. 15-20 рет.<br>Б.қ – оң қолы алдында, қолы жұмылған, сол қолы белде. Оң қолдың білезігін сағат тілімен айналдыру, бір уақытта оң бетіне үрлеу және оң көзді жұму, екінші жақта дәл солай. 3-6 рет жасау.<br>Б.қ – қолдары алдында. Оң қолының сұқ саусағымен шеңбер сызу, бір уақытта сол қолымен үшбұрыш сызу. Қолдарын | Кеңістікті бағдарлауды, естуге зейін қоюды, есте сақтау мен елестетуді дамытады. |

|  |     |   |   |
|--|-----|---|---|
|  |     | алмастыру. 3-6 рет орындау.   |   |
|  | ЖДД | <b>Жалаушалармен ЖДЖ кешені (VII бөлім, 3-қосымша)</b><br><b>Батпандармен ЖДЖ кешені (IV бөлім, 2-қосымша)</b>  | Жаттығуларды барынша дәл орындау қажет. |
|  | АДД | <p><b>Табанның бұлшық еттерін нығайтуға және дұрыс сымбатты қалыптастыруға арналған би-ойын жаттығуларының кешені (2.3.4.т. қараңыз)</b></p> <p>«Көңілді қонжық», «Балерина», «Мысық керіледі», «Көңілді қояндар», «Қайың»,<br/><b>Ритмикалық (ырғақты) гимнастиканың жаттығулар кешені</b></p> <p>1.Б.қ - негізгі тұрыс, қолдары белде. 1- оң аяқпен алға, оңға қарай қадам жасау, оң қолы жоғарыда. 2- сол аяқпен алға солға қарай қадам жасау, сол қолы жоғарыда.3- б.қ-қа оң қадам жасау және оң қолын белге қою.. 4- б.қ-қа сол қадам жасау және сол қолын белге қою.</p> <p>2.Б.қ - негізгі тұрыс, қолдары иықта. 1- оңға еңкею, қолдары жан-жақта. 2-б.қ. 3- солға еңкею, қолдары жан-жақта. 4-б.қ.5- - оңға еңкею,солға сол қадам жасау, қолдары жоғарыда. 6-б.қ. 7- солға еңкею,оңға оң қадам жасау, қолдары жоғарыда. 8-б.қ.</p> <p>3.Б.қ- тұру, аяқтары алшак, қолдары желкеде. 1-2- оңға қарай екі серіппелі еңкею, 3-кеудені оңға бұру, 4-б.қ, дәл солай басқа жаққа.</p> <p>4. Б.қ- негізгі тұрыс, қолдары алдында, білезіктері құлыптаулы. 1- артқа шалқаю, оң аяқ артта ұшында, қолдары жоғары. 2- б.қ. Дәл солай, басқа аяқпен.</p> <p>5. Б.қ-тіземен тұру, қолдары иығында. 1- кеудені оңға бұру, оң қолы артта жанында, сол қолы жоғары, 2-б.қ. Дәл солай басқа жақпен.</p> <p>6. Б.қ-тіземен тұру, қолдары желкеде. 1-2- оңға қарай екі серіппелі еңкею, 3-4- оңға қарай екі серіппелі еңкею. 5-6- артқа аздап шалқайып, өкшеге отыру, қолдары алдында алақаны жоғары қарап тұр.</p> <p>7. Б.қ-тіземен тұру, қолдары алдында. 1- 2- оң бүйірлеп отыру, қолдары сол жақта. 3-4- дәл солай, тек басқа жаққа.</p> <p>8. Б.қ- сол тіземен тұру, оң аяғы ұшымен тұрады,қолдары жан-жақта. 1-2- оң аяғына қарай еңкею, сол қолы мен оң аяқтың ұшына тигізу, оң қолы артта. 3-4- б.қ. Дәл солай басқа жақпен.</p> <p>9. Б.қ- дәл солай. 1-2- оң аяққа еңкею, басымен оң тізеге тигізу, қолдары артта. 3-4-б.қ. Дәл солай басқа жақпен.</p> |   |

|           |                     |  |   |
|-----------|---------------------|--|---|
|           |                     | <p>10. Б.қ- тіземен тұру, аяқтары алшақ. 1-3-оң тізеге үш серіппелі еңкею, қолдары жан-жақта. 4-б.қ. Дәл солай басқа жақпен.</p> <p>11. Б.қ – отыру, аяқтары алшақ, қолдары жоғары, білезіктері құлыптаулы. 1-3-кеудені оңға қарай үш серіппелі бұру. 4-б.қ. Дәл солай сол жақпен.</p> <p>12. Б.қ – аяқтарын айқастырып отыру, қолдары жан-жақта. 1- оңға еңкею, оң қолы арт жақта, сол қолын жоғары бұгу.2-б.қ. Дәл солай басқа жақпен.</p>   |   |
|           | Техникалық дайындық | <p><b>Би қимылдары (2.4.1.т. қараңыз)</b><br/>«Кішкентай әткеншек», «Үлкен әткеншек», «Серіппе», «Тепкілеу», «Үш рет тебу», «Айқарма»</p> <p><b>Қазақ халық билері (2.4.2.т. қараңыз)</b><br/>Қазақ халық билеріндегі негізгі позиция және қолдардың қимылы.<br/>Аяқтардың позициясы мен қалыптары.<br/>Шеңбер бойымен жүрудегі аяқтың қимылдары мен қозғалысы. Иілулер.<br/>Негізгі қозғалыстар: «Теңселу», «Бүктелу», «Айналма»<br/>Балалардың сюжеттік билері (2.4.4.т. қараңыз).<br/>«Бантик еріндер», «Бу-ра –ти-но»<br/>Билерде пайдаланылатын бейнематериалды көрсету.</p>  | Қазақ халық билерінің би қимылдарын, би элементтерін үйрету. Балалардың сюжетті билерін үйрену. |
| Желтоқсан | Түзету дайындығы    | <p><b>Түзету ырғағының кешені (2.5.6.т. қараңыз)</b><br/><b>Диафрагмалық тыныс алу. Аралас тыныс алуды дасмытуға арналған жаттығулар (2.5.1.т. қараңыз)</b><br/><b>Релаксация (тынығу)</b><br/>Релаксация «Звуки приборя» (М.Сыроежко).<br/>Мақсаты: дененің бүкіл бұлшық еттерін босаңсытуды үйрету.<br/>Баяу музыка естіледі.<br/>Балалар кілемшеде жатады. Педагог: «Кәне, біз жылы құмның үстінде жатырмыз деп елестетейік, жағымды жеңіл самал есіп, біздің денемізді сипайды, біз көзімізді жұмамыз және теңіздің жағасында аздап демаламыз, толқындар бізге өзінің бесік жырын айтады (балалар тыныштықта 20 секунд жатады). Күннің сәулесі біздің аяғымызға түсті, оң аяқ босаңсыды және жылы, күн сәулесі сол аяққа түсті, аяқ босаңсыды және жылынды, таза теңіз ауасын жұтып, жатқан қандай жақсы. Дем аламыз, дем шығарамыз, екі аяқта жылы, рақат. Күн сәулесі ішке және кеудеге түсті, жылы болып барады, бізге бұл жағады, терең дем аламыз, жан-жағымызда жайлы теңіз ауасы. Күн сәулесі бетке түсті, ол</p> | Релаксацияның негізгі міндеті – дененің барлық бұлшық еттерін босату                            |

|  |     |  |   |
|--|-----|--|---|
|  |     | <p>босады, ауымыз сәл ашылды. Біз жақсы демалудамыз, тыныш, бізге осы ұнайды, біз дұрыс дем аламыз, терең, бүкіл денеміз жылы. Ол бұлт сияқты жеңіл, біз тағы да теңіздің толқындарының әнін естігіміз келеді (балалар бірнеше секунд жатады және әуенді тыңдайды). Бірақ, бізге кету керек, біз жәймен тұрамыз, созыламыз, және демалуға барамыз». Жаттығу «Бізындаған шыбын».</p> <p>Балаларға жатып, көзді жұмуды ұсыныңыз. Одан кейін олар көктемгі көк майса шөп үстінде жатқанын елестеді, күн жылытып тұр. Бірақ маңдайына бір шыбын келіп қонды. Балаларға қасын қозғалтып, сол шыбынды қуып жібер деп айтыңыз, шыбын кетпеді, енді бір бетіне қонды (бала оны үрлейді), кейін екінші бетіне қонады (екінші бетін үрлейді). Бізындаған шыбын көздің айналасында ұшып жүр, баладан көзді жыпылықтатуды сұраңыз. Шыбын иегіне келіп қонды – жағын қозғауды сұраңыз. Ортопедиялық доппен жаттығулар кешені (2.5.7 т.қараңыз).</p>                             |   |
|  | ЖДД | <b>Гимнастикалық кілемшедегі икемділікті дамытуға арналған ЖДЖ кешені. VII бөлім, 1-қосымша).</b>  | Қажетіне қарай, жаттығуды педагогтің көмегімен орындау керек.   |
|  | АДД | <p><b>Буын гимнастикасы (2.3.2т. қараңыз)</b><br/> <b>Ептілікті жетілдіруге арналған жаттығулар</b></p> <p>Б.қ – тұру, теннис добы сол қолында. Допты тек қана сол қолмен лақтыру және қағып алу. Дәл солай оң қолымен.</p> <p>Б.қ- солай. Допты сол қолдан оң қолға лақтыру.</p> <p>Б.қ –солай. Тұру, доп алақанда. Допты жоғары лақтырып, алақанды 2 рет соғу және допты қағып алу.</p> <p>Б.қ-солай. Допты еденге ұру және оны оң қолымен, сосын сол қолымен қағып алу.</p> <p>Б.қ- тұру, қолдарында теннис доптары. Алдымен сол, сосын оң қолмен доптарды кезектестіріп лақтыру және қағып алу.</p> <p>Б.қ - тұру, қолдарында теннис доптары. Бір уақытта екі қолымен доптарды жоғары лақтыру және қағып алу. Жаттығуды барынша көп уақытқа орындау керек.</p> <p>Б.қ- тұру, қолдарында теннис доптары. Бір уақытта доптарды олардың орындарын алмастырып, лақтыру (оң қолдан сол қолға, сол қолдан-оң қолға).</p> <p><b>Би ойындары (2.3.5т. қараңыз)</b></p> | Жаттығуды теннис добымен немесе үстел теннисінің шаригімен орындауға болады. Жұмыс дағдыларын үйренген сайын, біртіндеп қозғалыс қарқыны да көбейеді. |

|        |                     |   |  |
|--------|---------------------|---|--|
|        |                     | «Айнадағы би» ойыны, «Тізбек», «Яблочко», «Аборигендер биі», «Матростар».   |  |
|        | Техникалық дайындық | <p><b>Би қимылдары (2.4.1.т. қараңыз)</b><br/>«Кішкентай әткеншек», «Үлкен әткеншек», «Серіппе», «Тепкілеу», «Үш рет тебу», «Айқарма»</p> <p><b>Қазақ халық билері (2.4.2.т. қараңыз)</b><br/>Қазақ халық билеріндегі негізгі позиция және қолдардың қимылы.<br/>Аяқтардың позициясы мен қалыптары. Шеңбер бойымен жүрудегі аяқтың қимылдары мен қозғалысы. Иілулер.<br/>Негізгі қозғалыстар: «Теңселу», «Бүктелу», «Айналма»<br/>Балалардың сюжеттік билері (2.4.4.т. қараңыз).<br/>«Сәулелер», «Бантук еріндер», «Тауықтар дарбазаға отырды», «Фиксики», «Бу-ра – ти-но»<br/>Билерде пайдаланылатын бейнематериалды көрсету.</p>  | Қазақ халық билерінің би қимылдарын, би элементтерін үйрету. Балалардың сюжеттік билерін үйрену. |
| Қаңтар | Түзету дайындығы    | <p><b>Омыртқаны созуға және босатуға арналған жаттығулар</b></p> <p>1. Б.қ- отыру, қолдары желкеде жоғары бір-біріне айқасқан. Қолдарын жоғары созу, ашпау керек. Осы созуды ұстап тұру, босаңсу және б.қ келу.</p> <p>2. Б.қ- төрт аяқтап тұру. Қолдарын алға созып, кеудесін еденге тигізу. Дем алу, арқасын жазу. Осы қалыпты ұстап тұру, босаңсу және б.қ келу.</p> <p>3. Б.қ- тіземен және алқанымен тіреліп тұру. Дем шығарғанда, бөксесін табанына тигізіп отыру, дем алғанда, барынша иіліп алға қарай созылу.</p> <p>4. Б.қ- арқасын қабырғаға қойып тұрады, төмен созылған қолдары, алақанымен тіреледі. Дем алу, қабырғаны алақанымен ұстап, арқамен иілу. Сосын бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>5. Б.қ – шалқалай жату, түзу қолдары жан-жақта, алақаны төмен қарайды, тізесі бірге бүгілген. Тізелерді бір-бірлеп екі жаққа түсіреді. Басын қарама-қарсы жаққа бұрады. Кеудесі мен алақанын еденнен алмау керек.</p> <p>6. Б.қ- шалқалай жату, қолдары мен аяқтарын аздап қою. Өзінің кеудесін созғандай қолдары (жоғары) мен аяқтарын созу. Осы қалыпты бірнеше секунд ұстау, сосын босаңсу.<br/>Арқасымен алға қарай жүру. (2.5.7 т. қараңыз).</p> | Жаттығу баяу орындалады, ауырсыну болмауы тиіс. Қимылдар бірқалыпты және тыныш болуы керек.      |



|       |                     |  |   |
|-------|---------------------|--|---|
|       | ЖДД                 | <b>0,5 кг гантельдермен ЖДЖ кешені ( VII бөлім, 2-қосымша)</b>   | Максимальді ширығу кезінде дем шығару орындалады.   |
|       | АДД                 | <b>Табанның бұлшық еттерін нығайтуға және дұрыс сымбатты қалыптастыруға арналған би-ойын жаттығуларының кешені (2.3.4.т. қараңыз)</b><br>«Керілеміз», «Саңырауқұлақтай біз өсеміз», «Мысық керіледі», «Көңілді қояндар».   |   |
|       | Техникалық дайындық | <b>Би қимылдары (2.4.1.т. қараңыз)</b><br>«Серіппе», «Тепкілеу», «Үш рет тебу», «Айқарма», «Шырша», «Самаурин», «Тарақ» т.б.<br><b>Қазақ халық билері (2.4.2.т. қараңыз)</b><br>Қазақ халық билеріндегі негізгі позиция және қолдардың қимылы.<br>Аяқтардың позициясы мен қалыптары.<br>Шеңбер бойымен жүрудегі аяқтың қимылдары мен қозғалысы. Иілулер.<br>Негізгі қозғалыстар: «Теңселу», «Бүктелу», «Айналма»<br>Балалардың сюжеттік билері <b>(2.4.4.т. қараңыз)</b> .<br>«Бантик еріндер», «Тауықтар дарбазаға отырды», «Фиксики», «Мухоморлар» (Саңырауқұлақтар)<br>Билерде пайдаланылатын бейнематериалды көрсету.<br>Балалардың заманауи билері (2.4.5. т. қараңыз)<br>Аэробиканың базалық элементтері: 1 жаттығу – қадам «степ-тэч» | Қазақ халық билерінің би қимылдарын, техникалық элементтерін үйрету.<br><br>Балалардың сюжеттік билерін үйрету және жетілдіру.<br>Балалардың заманауи билерінің элементтерін үйрету |
| Ақпан | Түзету дайындығы    | <b>Түзету ритмикасының кешені (2.5.6т қараңыз)</b><br><b>М.Норбековтің буын гимнастикасы</b>   |   |
|       | ЖДД                 | <b>Жалаушалармен ЖДЖ кешені (VII бөлім, 3-қосымша)</b>   |   |
|       | АДД                 | <b>Тепе-теңдікке, кеңістікті дәл бағдарлауға және бұлшық еттің күшін саралауға арналған жаттығулар</b><br>Жаттығулар орташа қарқынмен орындалады.<br>Б.қ- тұру, қолдары желкеде. Дем шығарғанда кеудені бұру және басты солға бұрып, аяғының ұшымен жартылай отыру, қолдары жан-жақта. Аяқтарын бастапқы бағытта ұстау. Дем алғанда, б.қ келу. Басқа жағына дәл солай орындау, 6-8 рет.<br>Б.қ- аяғының ұшымен тұру, қолдары желкеде. Жартылай отырғанда алға қарай 4 қадам орындау, айналып бұрылу. 4 қадам алға, оң аяқты сол аяқтың алдына қойып, кезектестіріп, сосын сол аяқты оң аяқтың алдына қою, қолдары иықта, айналып   | Жаттығуларды барынша дәл әрі дұрыс орындау керек.   |

|  |                            |  |  |
|--|----------------------------|--|--|
|  |                            | <p>бұрылу. 4 қадам алға, қолдары жан-жақта, айналып бұрылу. 4 қадам алға, қолдары артында, айналып бұрылу. 3 рет қайталау, Еркін тыныстау.</p> <p>Б.қ- аяқтың ұшымен тұру. Қолдары белде, басында кітап немесе басқа зат. Тепе-теңдікті сақтап, түзу сызықпен жүру, аттап жүру, би қадамдарымен жүру (алға қарай, бір жағына, бұрылып вальс қадамы), 1-3 мин. Еркін тыныстау.</p> <p>Б.қ- аяқтарын алшақ қойып тұру, қолдары кеуде бойында. Оңға және солға кеудені бұру, босаңсыған қолдары бұрылған жағына қарай қимылдайды. Еркін тыныстау. 6-8 рет.</p> <p>Б.қ – тізмен тұру, қолдары белде. Дем алғанда, түзу сол аяғын бір жағына ұшымен қалдыру, сол қолын жоғары көтеру, оң қолы жанында. Дем шығарғанда, б.к. келу. Екінші жағына да дәл солай. 3-6 рет. Қолдардың қалпын жаттығу орындағанда, ауыстырып отыру керек.</p> <p>Б.қ- шалқадан жату, қолдары жоғары. Дем шығарғанда, білекпен тіреліп, тоңқалаң асу. Сол жаққа да солай. 3-6 рет.</p> <p>Би ойындары (2.3.5 т. қараңыз)</p> <p>Ойындар «Айнадағы би», «Тізбек», «Яблочко», «Аборигендер биі».</p> |  |
|  | <p>Техникалық дайындық</p> | <p><b>Орыс халық билерінің техникалық элементтері (2.3.т. қараңыз)</b></p> <p>шеңбер бойымен жүру, жәй қадам, ауыспалы қадам, соққылы қадам, оңға, солға, сырнай тәрізді, сырғымалы соққымен қадам, оңға, солға аттау, жәй қадаммен ортаға ауысу. Залдың ортасындағы би композициясы (баяу қимылдау, тербелу, арқан, қойылма қадамдар, орнынан аттау 4,2 нүктеге оңға, солға, би жүгірісі, бір аяқпен тұру және тағы басқалары).</p> <p>Түзу қалыптан алға қарай корпуспен иілу.</p> <p>Орыс халық биі - «Русский-лирический».</p> <p>Балалардың сюжеттік билері <b>(2.4.4.т. қараңыз)</b>.</p> <p>«Фиксики», «Мухоморлар» (Саңырауқұлақтар), «Капель». Заттармен билер: «Көңілді жаңбыр» (қолшатырмен), «Ғажайып гүл» (жасанды гүлдер, су құятын ыдыстар (лейкалар)</p> <p>Балалардың заманауи билері (2.4.5. т. қараңыз)</p> <p>Аэробиканың базалық элементтері: 2 жаттығу – қадам «ви-степ»</p> <p>Билерде пайдаланылатын бейнематериалды көрсету.</p>  | <p>Орыс халық билерінің элементтерін үйрену</p> <p>Балалардың сюжеттік билерін үйрету және жетілдіру.</p> <p>Балалардың заманауи билерінің элементтерін үйрету</p> |

|        |                     |   |   |
|--------|---------------------|---|---|
| Наурыз | Түзету дайындығы    | <b>Релаксация (Желтоқсан қараңыз)<br/>Көзге арналған жаттығулар (2.5.7 т. қараңыз)</b>  |   |
|        | ЖДД                 | <b>Гимнастикалық кілемшеде икемділікті дамытуға арналған ЖДЖ кешені (VII бөлім,<br/>1-қосымша)<br/>0,5 кг батпандармен ЖДЖ кешені (VII бөлім,<br/>2-қосымша)</b>  | Дем шығару барынша шырығу сәтінде орындалады.   |
|        | АДД                 |   |   |
|        | Техникалық дайындық | <b>Орыс халық билерінің техникалық элементтері (2.3.т. қараңыз)</b><br>шеңбер бойымен жүру, жәй кадам, ауыспалы кадам, соққылы кадам, оңға, солға, сырнай тәрізді, сырғымалы соққымен кадам, оңға, солға аттау, жәй кадаммен ортаға ауысу. Залдың ортасындағы би композициясы (баяу қимылдау, тербелу, арқан, қойылма кадамдар, орнынан аттау 4,2 нүктеге оңға, солға, би жүгірісі, бір аяқпен тұру және тағы басқалары).<br>Түзу қалыптан алға қарай корпуспен иілу.<br>Орыс халық биі - «Русский-лирический».<br>Балалардың сюжеттік билері (2.4.4.т. қараңыз).<br>«Фиксики», «Мухоморлар» (Саңырауқұлақтар), «Капель». Заттармен билер: «Көңілді жаңбыр» (қолшатырмен), «Ғажайып гүл» (жасанды гүлдер, су құятын ыдыстар (лейкалар)<br>Балалардың заманауи билері (2.4.5. т. қараңыз)<br>Аэробиканың базалық элементтері: 3 жаттығу – «Бэк кадам»<br>Билерде пайдаланылатын бейнематериалды көрсету. | Орыс халық билерінің элементтерін үйрену<br><br>Балалардың сюжеттік билерін үйрету және жетілдіру.<br>Балалардың заманауи билерінің элементтерін үйрету |
| Сәуір  | Түзету дайындығы    | <b>Саусақ гимнастикасы (2.5.7.т. қараңыз).<br/>Гимнастикалық таяқшамен түзету жаттығуларының кешені (VII бөлім,<br/>4-қосымша)</b>  |   |
|        | ЖДД                 | <b>Сымбатқа арналған жаттығулар кешені ( Қыркүйек қараңыз)</b>  |   |
|        | АДД                 | <b>Тепе-теңдікке, кеңістікті дәл бағдарлауға және бұлшық еттің күшін саралауға арналған жаттығулар</b><br>Ойындар «Айнадағы би», «Тізбек», «Яблочко», «Аборигендер биі».  |   |
|        | Техникалық дайындық | <b>Қазақ билері (2.4.2.т. қараңыз).</b><br>«Тұмарша» (үшбұрыш), «Шаңырақ (киіз үйдің төбесі)<br>«Қосөркеш», «Бүркіт тырнақ», «Ожау» (ыдыс)<br>Балалардың сюжеттік билері (2.4.4.т. қараңыз).  | Қазақ халық билерінің элементтерін жетілдіру<br><br>Балалардың сюжеттік билерін   |

|       |                     |  |  |
|-------|---------------------|--|--|
|       |                     | <p>Заттармен билер: «Ғажайып гүл» (жасанды гүлдер, су құятын ыдыстар (лейкалар), «Шығыс биі» (мата), «Менің отбасым» ( жұмсақ ойыншықтар), «Алау» ( атлас таспалар).</p> <p><b>Балалардың заманауи билері (2.4.5. т. қараңыз)</b></p> <p><b>Аэробиканың базалық элементтері:</b> 1-3 жаттығулар – жетілдіру.</p> <p>Билерде пайдаланылатын бейнематериалды көрсету.</p>  | <p>үйрету және жетілдіру</p> <p>Аэробиканың базалық элементтерін үйрету және жетілдіру</p>                           |
| Мамыр | Түзету дайындығы    | <p><b>Релаксация (Желтоқсан қараңыз)</b></p> <p><b>Ортопедиялық доппен жаттығулар кешені (2.5.7 т қараңыз)</b></p> <p><b>Гимнастикалық таяқшамен түзету жаттығуларының кешені (VII бөлім, 4-қосымша)</b></p>   | Қажет болса, жаттықтырушының көмегімен орындау   |
|       | ЖДД                 | <b>Буын гимнастикасы (2.3.2 т қараңыз)</b>   | Жаттығуларды дәл орындауға қол жеткізу   |
|       | АДД                 | <p><b>Табанның бұлшық еттерін нығайтуға және дұрыс сымбатты қалыптастыруға арналған би-ойын жаттығуларының кешені (2.3.4.т. қараңыз)</b></p> <p>«Керілеміз», «Саңырауқұлақтай біз өсеміз», «Мысық керіледі», «Көңілді қояндар».</p>  |  |
|       | Техникалық дайындық | <p><b>Орыс халық билерінің техникалық элементтері (2.3.т. қараңыз)</b></p> <p>шеңбер бойымен жүру, жәй қадам, ауыспалы қадам, соққылы қадам, оңға, солға, сырнай тәрізді, сырғымалы соққымен қадам, оңға, солға аттау, жәй қадаммен ортаға ауысу. Залдың ортасындағы би композициясы (баяу қимылдау, тербелу, арқан, қойылма қадамдар, орнынан аттау 4,2 нүктеге оңға, солға, би жүгірісі, бір аяқпен тұру және тағы басқалары).</p> <p>Түзу қалыптан алға қарай корпуспен иілу.</p> <p>Орыс халық биі - «Русский-лирический».</p> <p>Билерде пайдаланылатын бейнематериалды көрсету.</p> <p>Балалардың сюжеттік билері (2.4.4.т. қараңыз).</p> <p>Заттармен билер: «Ғажайып гүл» (жасанды гүлдер, су құятын ыдыстар (лейкалар), «Шығыс биі» (мата), «Менің отбасым» ( жұмсақ ойыншықтар), «Алау» ( атлас таспалар).</p> <p><b>Балалардың заманауи билері (2.4.5. т. қараңыз)</b></p> <p><b>Аэробиканың базалық элементтері:</b> 4</p> | <p>Орыс халық билерінің элементтерін жетілдіру.</p> <p>Балалардың сюжеттік билерін жетілдіру.</p> <p>Аэробиканың</p> |

|        |                                  |   |   |
|--------|----------------------------------|---|---|
|        |                                  | жаттығу – «Қадам-тізе, 5-жаттығу -қадам-кик»  | базалық элементтерін үйрету   |
| Маусым | Түзету дайындығы                 | <b>М.Норбековтің буын гимнастикасы (2.5.7 т қараңыз)</b><br><b>Релаксация</b>   |   |
|        | ЖДД                              | <b>0,5 кг батпандармен ЖДЖ кешені (VII бөлім, 2-қосымша)</b>  | Дем шығару барынша шырығу сәтінде орындалады.   |
|        | АДД                              | <b>Би ойындары (2.3.5 т қараңыз)</b><br><b>Ойындар: «Аборигендер биі», «Ақжелкенді түсір»</b><br><b>Стрейс-релакс жаттығуы (2.3.5 т қараңыз)</b>  |   |
|        | Техникалық дайындық              | Балалардың сюжеттік билері <b>(2.4.4.т. қараңыз)</b> .<br>Заттармен билер: «Ғажайып гүл» (жасанды гүлдер, су құятын ыдыстар (лейкалар), «Шығыс биі» (мата), «Менің отбасым» ( жұмсақ ойыншықтар), «Алау» ( атлас таспалар).<br><b>Балалардың заманауи билері (2.4.5. т. қараңыз)</b><br><b>Аэробиканың базалық элементтері: 1-5 жаттығу.</b><br>Билерде пайдаланылатын бейнематериалды көрсету. | Балалардың сюжеттік және заманауи билерін жетілдіру және пысықтау.  |
|        | Дәрігерлік-педагогикалық бақылау | <b>Физикалық даму мен функционалдық жағдайды бағалау (4.3т. қараңыз)</b><br><b>Физикалық дайындықтың бақылау сынақтары (4.4т. қараңыз)</b>  | Жаттықтырушы дәрігермен бірлесіп орындайды.<br>Жаттықтырушы орындайды.<br>Барлық өлшеулер оқушының негізгі және ілеспелі ауруларын және жәй-күйін ескеріп өткізіледі. |

Жас бишілердің бұқаралық-спорттық іс-шараларға, фестивальдерге және т.б. қатысуы спорт түрінен спорттық қызметті жүзеге асыратын ұйымның жұмыс жоспарына сәйкес жүзеге асырылады.

### **3.2.Екінші оқу жылындағы бейінді түзетушілік гимнастикадан (хореографиядан) сабақтардың әдістемесі**

Жас бишілердің оқу-жаттығу үдерісінің екінші жылы жаңа қимыл-қозғалысты меңгеру, негізгі үйлестіру қабілеттерін түзету, кеңістікті бағдарлау, тез әсер ету, тепе-теңдікті, ырғақты сезінуге, бұлшық еттерді еркін босаңсытуға, еркін би қозғалыстарына деген қабілеттілік арқылы қозғалу тәжірибесін кеңейтуге бағытталады.

Екінші жылғы оқытудың түзету дайындығындағы негізгі құралдар: тыныс алу гимнастикасы, түзету гимнастикасы, түзету

ритмикасы, саусақ гимнастикасы және босаңсуға арналған жаттығулар болып қала береді.

Тыныс алу гимнастикасында толық дем алуға қол жеткізуге, толық дем шығаруды жетілдіруге әртүрлі бастапқы қалыптан диафрагмалық дұрыс дем алуға тырысу қажет.

Тірек-қимыл аппаратындағы ауытқуларды болдырмауға бағытталған түзету гимнастикасында жаттығуды нақты және дұрыс орындауға, жаттығу мөлшерін ұлғайтуға қол жеткізу керек.

Бұлшық етті тынықтыруда иықтың, қолдың, кеуденің және аяқтардың бұлшық еттерін кезнімен босаңсытуды үйрену қажет.

Жас бишілердің оқу-тақырыптық дайындық жоспарында жалпы дене тәрбиесі дайындығына бөлінетін сағаттарды азайту байқалады, яғни спорттық дайындықтың көлемінде физикалық қасиеттерді дамытуға арналған базалық жаттығулар сол күйінде қалады, ал оларды орындауға бөлінген уақыт азаяды. ЖДД-ғы жаттығуларды заттарсыз және заттармен шамалы күрделендіріп, оқушыға деген жеке көзқарас пен денсаулық жағдайын ескеріп, кейбір жаттығуды орындау санын арттыру қажет.

Жалпы физикалық және техникалық дайындықтың сағат саны көбейеді. Оқу үдерісі гимнастикадан, хореографиядан, биден үйренген қимыл дағдылары мен машықтарды жетілдіруге; қазақ, орыс халық билерінің, балалардың заманауи би элементтерін өңдеуге, жас бишілердің мәдени-көпшілік іс-шараларға, фестивальдерге, өнер көрсететін конкурстарға қатысуына бағытталады. Қимыл қозғалыстары техникалық би элементтерін, соның ішінде атрибутканы, станоктағы жаттығуларды, әртүрлі заттармен жаттығуларды көп рет қайталаулар арқылы жетілдіріледі.

Музыкаға қойылған қимылдарды өңдеу, музыканың мазмұнын ашуы, музыкалық шығарманың сипатына, формасына, динамикасына, қарқыны мен ырғағына сәйкес келуі тиіс. Балаларға арналған билерде нақты қимылдың суреті болуы керек.

Екінші оқу жылында балаларға арналған балалар биін оқытудағы басты мақсат тұлғаның шығармашылық жағын, жеке ерекшелігі мен әртістігін дамыту болып табылады. Сондықтан педагог балаларды биді ойланып, шабыттанып, музыкалық әрі еркін орындауға үйретуі тиіс. Балалар би арқылы өздерінің көңіл-күйін ғана емес, жеке тұлғаның ішкі қасиеті мен мінезінің белгілерін де көрсетуі тиіс.

Педагогтің міндеті шұғылданушылардың есту, көру, бұлшық ет жадын дамыту болып табылады, себебі есте сақтаудың барлық түрлерін меңгеру материалды тез игеруге және би дағдыларын тиімді үйренуге ықпал етеді.

Алға қойылған мақсаттарға қол жеткізу үшін педагог балалардың жас ерекшелігін, олардың физикалық және психологиялық дайындығын ескеруі тиіс.

Оқу жылының соңында инклюзивті топтағы бейінді түзету гимнастикасымен шұғылданатын ТКА, естуде, көруде ауытқушылықтары

бар, ментальді бұзушылықтары бар балалардың физикалық дамуының, функционалдық жағдайының, қозғалу дайындығы мен техникалық шеберлігіне баға беріледі, функционалдық диагностиканың динамикасы мен қозғалу дайындығы анықталады және жеке түзетулер жүргізіледі.

Бимен шұғылданушылар үшін функционалдық сынамалар мен тесттер олардың негізгі және ілеспелі ауруларын, физикалық жүктемеге қарсы көрсетімдер және қолдары мен аяқтарындағы қозғалыстың жетімсіздігіне қарай, әр биші үшін жеке таңдалады.

#### **IV. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау**

##### **Халықаралық Аурулар Сыныптамасы (МКБ)**

4.1. Халықаралық Аурулар Сыныптамасына (МКБ) сәйкес 10 ауру түрі жіктеледі:

##### **G00-G99 Жүйке жүйесінің аурулары**

**G80-G-83** Церебральді паралич және басқа паралич синдромдары

**G70-G-73** Бұлшық ет синапсы мен бұлшық еттердің аурулары

G71 Бұлшық еттердің бастапқы зақымдануы

G7.0 Бұлшық ет дистрофиясы

**H00-H59** Көз аурулары және оның қосымша аппараты

**H60-H95** Құлақ аурулары мен сосцевидті өскін

**F80-F89** Психикалық дамудағы бұзушылықтар

F80 Сөйлеу мен тілдің дамуындағы ерекше ақаулар

F83 Психикалық дамудың аралас ерекше ақаулары

**F84** Психологиялық дамудағы жалпы бұзылушылық

F84.0 Балалардың аутизмі

F84.1 Атипті аутизм

F84.8 Дамудың басқа да первазивті бұзушылығы

**Q90-Q99** Басқа рубрикаларда жіктелмеген хромосомдық аномалиялар,

Q90 Даун Синдромы

##### **4.2. Дәрігерлік-педагогикалық бақылауды ұйымдастыру және өткізу**

Дәрігерлік-педагогикалық бақылау – бұл ауруға алып келетін шаршаудың алдын алу және патологиялық өзгерістердің дамуын анықтау мақсатында, спортшының ағзасына жаттығу жүктемелерінің қалай әсер ететінін анықтау үшін дәрігер мен педагогтің бірлесіп жүргізетін зерттеуі.

ТҚА, көру, есту бұзушылықтары, ментальдік ақаулары бар инклюзивті топтағы бейінді түзету гимнастикасымен (хореографиямен) шұғылданушы балалардың денсаулық жағдайын дәрігерлік бақылауды балалардың тұрғылықты жері бойынша емхананың дәрігерлері жүзеге асырады, спорттық-сауықтыру сабақтарына рұқсатты жалпы тәжірибедегі

дәрігер немесе бала диспансерлік есепте тұратын тар маман дәрігер береді.

Осы рұқсаттың және тереңдетілген медициналық тексерудің негізінде қосымша білім беру мекемесінің спорттық медицина дәрігері баланы бейінді спорт түрлерінен сабақтарға қатысуға рұқсат етеді.

Бейінді дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын ЕБМ бар балаларға тереңдетілген тексеруден жылына екі рет өту ұсынылады. ЕБМ бар балалардың тереңдетілген медициналық тексеріс нәтижелері дәрігерлік-бақылау карталарына (шұғылданушылардың жеке карталары) енгізіледі.

Дамуында әртүрлі бұзушылықтары бар, бейінді түзету гимнастикасымен (хореографиямен) шұғылданушы балаларды дәрігерлік-педагогикалық бақылау олардың функционалдық диагностикасының көрсеткіштерін және физикалық дайындықтың тестілеу деректері бойынша оқу-жаттығу үдерісінің нәтижелерін байқап көру болып табылады. Функционалдық диагностика физикалық даму және функционалдық жағдайының көрсеткіштері бойынша анықталады. Физикалық даярлық жалпы және арнайы дене тәрбиесі даярлығының сынақтары бойынша анықталады. Функционалдық диагностика мен физикалық даярлықтың деректері оқу жылының басында және аяғында өлшенеді және хаттамаға енгізіледі (қараңыз, 5-қосымша).

Бұл деректер оқу-жаттығу үдерісін нақты жоспарлау мен түзетуге, сол арқылы оның тиімділігін жақсартуға мүмкіндік береді.

ТҚА (тірек-қимыл аппараты) бұзылған, көру, есту бұзушылықтары, ментальдік ақаулары бар инклюзивті топтағы бейінді түзету гимнастикасымен (хореографиямен) шұғылданушы балалардың ағымдағы жағдайын бағалаудың қосымша көрсеткіші ретінде, өзін-өзі бақылау күнделігіндегі көрсеткіштерді пайдаланған жөн.

#### **4.3. Бейінді түзету гимнастикасымен (хореографиямен) шұғылданушы балалардың функционалдық диагностикасы**

Шұғылданушылардың физикалық дамуының (антропометриялық көрсеткіштер) және функционалдық жағдайының (функционалдық сынақтар) өлшемдерін жаттықтырушы мен дәрігер бірге орындайды.

Бұл бөлімде физикалық даму мен функционалдық жағдайдың нормалары мен көрсеткіштерінің мәні дені сау, жаттықпаған балалар үшін берілген.

##### **Антропометриялық көрсеткіштер**

**Түрғандағы бойы**, бой өлшегішпен өлшенеді. Бойды өлшеген кезде шұғылданушы вертикальді бағанға арқасымен, оны өкшесін, жамбасын және жауырын тұсын тигізіп тұрады. Планшетканы бастың тиген жеріне қояды.

**Дененің салмағы** серіппелі медициналық таразыда өлшеп, анықталады.



**Салмақ массасының индексі (СМИ)** – адамның салмақ массасы мен оның бойының тиісті дәрежесін бағалауға мүмкіндік береді, сол арқылы масса жеткілікті ме, қалыпты ма, артық па соны бағалайды.

СМИ -ді қалай есептеу керек?

Дененің салмағының индексі мына формула бойынша есептеледі:

Дене салмағының килограмдағы көрсеткішін, бойдың метрдегі көрсеткішіне бөліп, квадратпен көрсетеді, яғни:

$$\text{СМИ} = \text{салмақ (кг)} : \text{бой (м)}^2$$

ДДҰ (Дүниежүзілік денсаулық ұйымы) ұсынымдарына сәйкес СМИ көрсеткіштерінің келесі интерпретациясы әзірленген, ол 2-кестеде көрсетілді.

2-кесте. СМИ -дің мәні мен сәйкестігі

| Дененің салмағының индексі | Адам салмағы мен оның бойы арасындағы сәйкестік |
|----------------------------|---|
| 16 және одан кем           | Салмақтың жетіспеуі көрініп тұр                 |
| 16-18,5                    | Дене салмағының жеткіліксіздігі (тапшылығы)     |
| 18,5-25                    | Норма (қалыпты)                                 |
| 25-30                      | Дене массасы артық (семіздіктің басы)           |
| 30-35                      | Бірінші дәрежелі семіздік                       |
| 35-40                      | Екінші дәрежелі семіздік                        |
| 40 және одан көп           | Үшінші дәрежелі семіздік (морбидті)             |

**Кеуде клеткасының тыныс алу экскурсиясы (ЭГК)** - тұтастай алғанда, кеуде клеткасының функционалдық жағдайы мен тыныс алу аппаратының өте маңызды көрсеткіші.

Бұл көрсеткішті анықтау үшін барынша ауа жұту және барынша дем алу кезіндегі кеуде клеткасының көлемін өлшеу қажет. Осы өлшемдер арасындағы алшақтық кеуде клеткасының тыныс алу экскурсиясына тең. Лентаны жауырынның төменгі бұрышына арқасынан қояды. Алдынан балалардың омырауының айналасына төменгі жағына қояды.

ЭГК = барынша ауажұту – барынша дем алу = ...

3-кестеде кеуде клеткасының тыныс алу экскурсиясын бағалау көрсетілген.

3-кесте. Кеуде клеткасының тыныс алу экскурсиясын бағалау

| Мәні              | Нәтиженің интерпретациясы |
|-------------------|---------------------------|
| 5 және одан кем   | Жеткіліксіз даму          |
| 5-8               | Орта даму                 |
| 8 және одан артық | Жақсы даму                |

**Буын динамометриясы** – бұлшық еттердің-саусақтарды бүгудің күшін өлшеу. Буын динамометриясы бұлшық ет талшықтары аспабына бір сәттік барынша әсер ету ретінде көрінеді. Сынаққа қатысушы бұлшық еттердің- саусақтарды бүгудің абсолюттік күшін түрегеп тұрып, динамометрі бар созылған қолды (қимылдайтын бөлігін саусаққа қарай)

денеге тік бұрыш жасап (иық деңгейінде) ұстайды. Екінші қолы төмен түсірілген, бос. Экспериментатордың дабылы бойынша сынаққа қатысушы динамометрде, әр қолда екі рет бар күшімен (барынша оны қысады) орындайды. Ең үздік нәтиже тіркеледі.

#### **Функционалдық жағдайдың көрсеткіштері**

**ЖЖЖ (ЧСС)** –жүрек жиырылуының жиілігі - бұл жүрек соғысының қалыпты ырғағының физиологиялық көрсеткіші. ЖЖЖ –нің 1 минут ішіндегі жиілігі мен ырғағын анықтау үшін сәулелік тамырда уақыттың 6 секундтық бөлігінде саналады. Егер 10 секунд аралығында тамырдың соғуы 1 соққыға артық болмаса (мысалға 10,10,11,10,10,10,10 соғу) пульс ырғақты деп саналады. Пульстің аритмиялығы - 10 секунд уақыт аралығында жүректің жиырылуында сандық едәуір өзгерістің болуы (мысалы, 9,12,10,13,11,8 соғу). Пульстің аралығы мен ырғағынан басқа оның қозуы мен толуы да болады. Балалардағы ЖЖЖ-нің жас нормасы 4-кестеде көрсетілді.

4-кесте. Балалардағы ЖЖЖ-нің жас нормасы

| жасы   | Жүректің жиырылуының минуттағы жиілігі | Жасы   | Жүректің жиырылуының минуттағы жиілігі |
|--------|--|--------|--|
| 5 жас  | 93-100                                 | 11 жас | 78-84                                  |
| 6 жас  | 90-95                                  | 12 жас | 75-82                                  |
| 7 жас  | 85-90                                  | 13 жас | 72-80                                  |
| 8 жас  | 80-85                                  | 15 жас | 72-78                                  |
| 9 жас  | 80-85                                  | 16 жас | 70-76                                  |
| 10 жас | 78-95                                  | 16 жас | 68-72                                  |

**Артериалды қан қысымы (АҚҚ)** – жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын сипаттайтын маңызды көрсеткіш, қан қысымын өлшейтін механикалық аспаппен өлшенеді. Ең жоғары және ең төмен қан қысымының алынған сандары бөлік ретінде жазылады: алымы мах (ең жоғары), бөлгіші –мин (ең төмені) және тапсырманың тиісті бағанында былай деп тіркеледі: тыныш кездегі артериалды қан қысымы -120/70мм, с.б. (сынап бағанасымен).

Бастапқы зерттеуде артериалды қан қысымын екі қолда өлшеу керек, себебі тамыр жолдарының (аортаның доғасының қысылуы және т.б.) патологиясында әртүрлі болуы мүмкін. Егер артериальды қан қысымы бір қолдан 10мм.с.б. басқа болса, кейінгі тексеруде, АҚҚ үлкен саны анықталған қолдың қан қысымын өлшегенде, мұны ескеру керек.

5-кестеде әртүрлі жастағы балалардың АҚҚ шектеулі көрсеткіштері берілді.

5-кесте. Әртүрлі жастағы балалардың АҚҚ шектеулі көрсеткіштері

| Жас шегі                                     | Деңгей, мм.с.б. |                |
|--|-----------------|----------------|
|  | Систологиялық   | Диастологиялық |
| 5-тен-6 жасқа дейін – мектепке дейінгі кезең | 100-116         | 60-76          |
| 6-дан-9 жасқа дейін – мектептегі ерте кезең  | 100-122         | 60-78          |
| 9-дан-12 жасқа дейін – мектептегі орта кезең | 110-126         | 70-82          |

Пульстік қан қысымы систольді артериалдық қан қысымы мен диастольді артериалдық қан қысымы арасындағы айырмамен анықталады.

**Пульстік қан қысымы = систольді - диастольді**

Мысалы : АҚҚ 120/80

120-80 = 40

Қалыпты пульстік қан қысымы 40-50мм с.б.

### **Жүрек-қан тамырлары жүйесіне функционалдық сынама**

Ұсынылатын сынамалар оқушыға жеке көзқарасты, негізгі және ілеспелі ауруларын ескере отырып, таңдалып орындалады.

### **Мартинэ- Кушелевскийдің сынамасы**

Ағзаның физикалық жүктемеге бейімделу жылдамдығын бағалауға, сондай-ақ қалпына келу үдерістеріне кететін уақытты нақтылауға мүмкіндік береді.

5 минуттық жатып тынығудан соң 10 секунд (ЖЖЖ1) ішіндегі пульсті санау керек.

Сынаққа қатысушы 30с ішінде 20 рет отырып, тұру орындайды.

Сосын 10 секунд (ЖЖЖ2) ішіндегі жүктемеден кейін пульсті санау керек. Пульстің физикалық жүктемеге реакциясын (әсерін) бағалауды тыныш жағдайдағы (жүктемеге дейінгі) жүректің жиырылу жиілігінің және жүктемеден кейінгі деректерін анықтаймыз, яғни пульстің жиі соғу пайызы анықталады. Тыныштағы ЖЖЖ-ні 100% деп, ал жүктемеге дейінгі және кейінгі жиіліктегі айырманы – X деп аламыз. Пропорцияны құрастырып, формуланы шығарамыз:

$\% \text{ өсім} = (\text{ЖЖЖ2} - \text{ЖЖЖ1}) \times 100 / \text{ЖЖЖ1}$

Мысалы: жүктемеге дейін пульс 10 секунд ішінде, 12 соғуға тең болса, кейін 20 соққы болды:  $\frac{12-100\%}{8} = X = (8 \times 100) / 12$

8-X%

жүктемеден кейінгі өсім 66,6 % құрайды.

Баға: жүктемеден кейін жүректің жиырылу жиілігінің (ЖЖЖ) 25%-ға дейін өсуі «өте жақсы» деп бағаланады, 25-50%-«жақсы», 51-75%-«қанағаттанарлық». 101%-дан жоғары болса- «өте төмен».

### **6-мезеттік функциональдық сынама**

Сынама физикалық жұмыс қабілетін бағалау үшін қолданылады.

1. 5 минуттық жатып тынығудан соң 1 минут ішіндегі пульсті санау керек (ұйқы артериясынан немесе кеуде тұсынан)
2. Ақырын көтеріліп, 1 минут тұру керек, 1 минут ішіндегі пульсті санау керек.
3. ЖЖЖ айырмасын есептеу керек (тұру және жату арасындағы) мәнді 10-ға көбейту қажет.
4. 20 рет отырып, тұру керек 40 секунд ішінде. Бұл ретте қолын тез алға көтеру қажет, тұрған кезде төмен түсіру керек. Отырып, тұрғаннан кейін 1 минут ішінде пульсті санау керек.
5. Отырып, тұрғаннан кейін 2 минут ішінде пульсті санау керек.
6. Отырып, тұрғаннан кейін 3 минут ішінде пульсті санау керек.
7. Барлық цифрларды қосу керек.

Шамалы физикалық жүктемеден кейін, бұл қосылған көрсеткіш көтеріледі. 16-24 сағаттан кейін бастапқы қалпына келеді. Қосылған көрсеткіш аз болған сайын, жұмыс қабілеті жоғары болады. 6-кестеде ЖЖЖ қосылған көрсеткішінің жұмыс қабілеті деңгейіне сәйкестігін көруге болады.

6-кесте. ЖЖЖ қосылған көрсеткішінің 6 мезеттік сынамадағы жұмыс қабілетінің деңгейіне сәйкестігі

| <b>Жұмыс қабілетінің деңгейі</b> | <b>6 мезеттік сынамадағы қосылған көрсеткіш (20 рет отырып-тұру)</b> |
|----------------------------------|--|
| жоғары                           | 340 және одан төмен  |
| ортадан жоғары                   | 350-400  |
| орташа                           | 400-450  |
| төмен                            | 460 және одан жоғары   |

### **Тыныс алу жүйесі жұмысының функционалдық көрсеткіші**

**Тыныс алу қозғалысының жиілігі (ЧДД)** – уақыт ішіндегі (әдетте 1 минутта) тыныс алу қозғалысының жиілігі (дем алу-демді шығару кезеңдері). Тыныс алу қимылдарының санын санау кеуде клеткасы мен алдыңғы іш қабырғасының ауыспалы сандарымен жүзеге асырылады. Өлшеу үшін:

- баланы ыңғайлы жатқызу немесе отырғызу қажет;
- өзінің қолдарын ысқылап жылыту;
- қолын баланың ішіне немесе кеуде тұсына (баланың назарына қарамай) қою керек.

Секундсанағыштың көмегімен 1 минут ішіндегі тыныс алу қимылдарын санаймыз.

Тыныс алу қозғалысының жиілігі (ЧДД) жасына байланысты болады:

- 24-26- 5-6 жас аралығындағы балаларға;
- 31-23- 7-9 жас аралығындағы балаларға;
- 18-20- 10-12 жастағыларға;

## **Жүйке-бұлшық ет аппаратының функционалдык жағдайын бағалау үшін Ромберг сынамаcы.**

Ромберг сынамаcы - неврологиялық тесттердің бірі, оның көмегімен мамандар нақты адамның статикалық үйлесімін бағалайды. Ромберг сынамаcы адамның статикалық атаксиясын, сондай-ақ оның жалпы кеңістіктегі үйлестіру мүмкіндіктерін бағалайды.

### *Орындау әдістемесі*

Ол үш қалыптан тұрады. Біріншіде аяқтың табандары бір-біріне паралель бірге тұрады, екіншіде табандар бірінен кейін бірі бір сызықта бір аяқтың үлкен башпайы екінші аяқтың өкшесіне тиіп тұрады, үшіншіде бір аяқпен тұрады, екіншісінің өкшесі тірелген аяқтың тізесіне қойылады.

«Жақсы» деген баға – егер оқушы әртүрлі қалыпта 15 секунд ішінде тепе-теңдікті сақтаса, бұл ретте дене теңселмесе, қолдары мен кірпіктері дірілдемесе (тремор) болғаны. Теңселу және діріл болса, «қанағаттанарлық» деген баға қойылады. Егер тепе-теңдік 15 секунд ішінде болмаса, онда «қанағаттанғысыз» деген баға қойылады.

## **Вегетативті жүйке жүйесі, симпатикалық бөлімнің функционалдык жағдайын бағалау үшін ортостатикалық бағалау.**

Ортостатикалық сынама – жүрек-қан тамыры және жүйке жүйелерінің жағдайын зерттеу мен диагностикалау әдісі. Бұл қарапайым сынама жүрек жұмысының реттелуінің бұзылуын анықтауға мүмкіндік береді, вегетативті жүйке жүйесі, симпатикалық бөлімінің қозуын сипаттайды.

Таңертең оянған соң, 2-3 минут тыныш жату керек, сосын жүректің жиырылу жиілігін өлшеу және тұру қажет. 1-2 минуттан соң, пульсті түрегеп тұрып қайта өлшеу керек.

Сынаманы бағалау:

Пульс 6-12 рет соқса, жүректің дененің ауыспалы қалпындағы жүктемеге жүректің жақсы әсерін көрсетеді.

Пульс 13-18 рет соқса, қанағаттанарлық реакция деп есептеу керек, бұл вегетативті жүйке жүйесі, симпатикалық бөлімінің жоғары әсерін көрсетеді, аз жаттығатын адамдарға тән құбылыс.

Пульс 20-дан аса соқса, қолайсыз реакция, әлсіз реакция симпатикалық бөлімнің төмен әсері және вегетативті жүйке жүйесі парасимпатикалық бөлімінің жоғары тонусы кезінде жоғарылау байқалады, бұл жаттықпағандықтың салдарынан болады.

## **Психомоторлық көрсеткіштер бойынша жүйке жүйесінің белгілерін экспресс-диагностикалау әдісі (Е.П.Ильиннің теппинг тесті).**

Мақсаты: жүйке жүйесінің белгілерін анықтау.

Құрал-жабдықтар: қағаз парақтары (203x283) болып табылатын стандартты бланктер, алтыға бөлінген, қатар тұрған тең тік бұрыш болып үшеуден орналасқан, секундсанағыш, қалам.

Сипаттау: бұл әдіс қолды барынша қозғалту ырғағының динамикасын анықтауға негізделген. Тәжірибе алдымен оң қолмен, сосын

сол қолмен жасалады. Тестілеу жеке өткізіледі, кемінде 2 минут уақыт алады.

*Нұсқаулық:* Сынақ алушының дабылы бойынша сіздер бланктің әр квадратына нүкте қоясыздар. 5 секунд ішінде мүмкіндігінше көп нүкте қою керек. Бір квадраттан екінші квадратқа өту сынақ алушының пәрмені бойынша орындалады, жұмысты тоқтатпай, сағат тілі бойымен орындау керек. Барлық уақытта барынша өзіңе лайық қарқынмен жұмыс істеу керек. Оң (сол) қолыңа қаламды алып, стандартты бланктің бірінші квадратының алдына қойыңыз.

Сынақ алушы «Баста» деген пәрмен береді, сосын әр 5 секунд сайын «Келесі квадратқа өт» деп айқайлайды. 5 секунд өткеннен кейін алтыншы квадратта сынақ алушы «Тоқта!» деген пәрмен береді.

Нәтижелер мынадай ресіммен өңделеді: 1) әр квадраттағы нүктелер саналады; 2) жұмыс қабілетінің кестесі салынады, ол үшін абсцисс осьте әр 5 секундтік уақыт аралығында қалдырады, ал ординат осінде әр квадраттағы нүкте саны болады.

Нәтижелерді шығару мынадай процедураны қамтиды:

1) әр квадраттағы нүктелер санын санау;

2) жұмыс қабілетінің кестесін салу, ол үшін абсцисс осьте

5 секундтік уақыт аралығы, ал ординат осінде - әр квадраттағы нүктелер санын қою керек.

Нәтижелердің интерпретациясы: Жүйке үдерісінің күші жүйке клеткалары мен жалпы жүйке жүйесінің жұмыс қабілетінің көрсеткіші болып табылады. Мықты жүйке жүйесі, осал жүйке жүйесіне қарағанда, көлемі және ұзақтығы бойынша үлкен жүктемені көтереді. Барынша ырғақтың динамикасының нұсқаларынан алынған нәтижелер бес типке бөлінеді:

1. Шығыңқы тип: Ырғақ жұмыстың алғашқы 10-15с. Барынша көтеріледі; кейін, 25-30с. Бастапқы деңгейден (яғни жұмыстың алғашқы 5 с. байқағаннан) төмен болады. Осы қисық тип сынаққа қатысушының жүйке жүйесінің мықты екенін көрсетеді.

2. Біркелкі тип. Жұмыстың барлық уақыт ішінде барынша ырғақ бір деңгейде сақталады. Бұл қисық тип сынаққа қатысушының жүйке жүйесінің орта күшін көрсетеді.

3. Бәсеңдейтін тип. Барынша ырғақ екінші 5 секундтік бөлікте бәсеңдейді және бүкіл жұмыс бойы төмендеген деңгейде қалады. Бұл қисық тип сынаққа қатысушының жүйке жүйесінің осал екенін көрсетеді.

4. Аралық тип. Жұмыс ырғағы алғашқы 10-15 секундтен соң төмендейді. Бұл тип жүйке жүйесінің орташа және осал күші арасындағы аралық – «орташа осал жүйке жүйесі» деп бағаланады.

5. Иілген тип. Барынша ырғақтың алғашқы төмендеуі, кейіннен бастапқы деңгейге дейінгі қысқа мерзімдік ырғақтың көтерілуіне ауысады. Мұндай сынаққа қатысушылар қысқа мерзімдік жұмылуға қабілеті салдарынан, «орташа осал жүйке жүйесі» деп бағаланады.

**ДЦП бар балалардағы әртүрлі бұлшық еттері мен бұлшық ет топтарының функционалдық жағдайын анықтау үшін көптеген тесттер бар.**

Жоғарғы (қол) сүйектердің үйлесімді қимылын және бұлшық ет-антогонистердің өзара іс-әрекетін бағалау үшін жылдам сипаттағы тест тапсырмалары ұсынылады. Мысалы, сынаққа қатысушы тестті қолдарын кеуде тұсына қойып, жатып немесе отырып орындайды. Қимыл әр қолмен бөлек, барынша жылдам орындалады. Қатысушы 10-15 с. ішінде иық буынына қолын тигізіп, шынтак буынында бүгу және жазуды орындайды. Бұл ретте бүгу білектің супинациясымен, ал жазу пронациясымен қосылады. Көрсетілген кезеңде орындалған саны, оларды орындаудың сипатын ескеріп қимылдау арқылы есептеледі.

Саусақтарды қозғалтуды бағалау үшін келесі тест қолдануға болады: пациент саусақтарын барынша тез жұдырық етіп, жұмады және барынша тез ашып, жан-жаққа жазады. 10 секунд ішіндегі қимыл саны есепке алынады.

#### **4.4. Дене тәрбиесі даярлығы (физикалық) бойынша бақылау сынақтары**

Жалпы дене тәрбиесі даярлығынан (ЖДД) тірек-қимыл аппараты (ТҚА), көру, есту органдары зақымданған, ментальді бұзушылықтары бар бейінді биден (хореографиядан) инклюзивті топта шұғылданушы балалар үшін бақылау сынақтары (тест) оқу жылының басында және аяғында соңғы оқу-жаттығу сабақтарында (жаттықтырушы өткізеді) өткізіледі.

Ұсынылған тесттер спортшының негізгі және ілеспелі ауруларын ескеріп, жеке таңдап орындалады. Жаттықтырушы төменде көрсетілген негізгі қабілеттерді дамыту үшін бір тест таңдап, өткізсе жеткілікті болады.

Шапшаңдықты анықтау үшін мыналар қолданылады:

##### **1. Сызғыштың (см) көмегімен тест – жәй қимыл реакциясын өлшеу (қараңыз 8-сурет).**

Сынаққа қатысушының қолы орындықта отырып, алақандарын төмен қаратып созылады. Алақаннан 1-2 см аралықта сызғышты ұстайды, нөл алақанның төменгі шетінде. 5 с. ішінде «Дайындал!» деген алдын ала пәрменнен кейін қатысушы сызғышты түсіреді. Сынаққа қатысушының міндеті - саусақтарын тез жазып, төменге түсіп бара жатқан сызғышты тез арада қағып алу. Шапшаң реакцияны нөлдік белгіден, алақанның (ұстаған) төменгі шетіне дейінгі аралықпен анықтайды. Бұл аралық барынша аз болса, қатысушының реакциясы «жақсы» деген сөз.

#### **8-сурет**

**Жылдам-күш қабілеттерін анықтау үшін мыналар қолданылады:**

##### **1. Отырып, аяқтары алшақ, нығыздалған допты (500г) екі қолымен, бастан асырып лақтыру (м)**

Бастапқы қалып – отыру, аяқтары иықтан алшақ, тізелері түзу,

өкшесі сөре сызығында. Бастапқы қалып бұл нормативте көрсетілген параметрлер бойынша қатаң сақталады. Қатысушыда екі мүмкіндік бар. Есепке ең үздік нәтиже алынады.

### **Икемділікті анықтау үшін:**

**Аяқтарын түзу қойып, отырып, алға қарай еңкею (см)**

Құрал:сызғыш.

Тестілеу әдісі: еденде орталық және перпендикуляр сызықтар белгіленеді.

Еденде отырып, аяқтың табанын орталық сызыққа тигізу керек, аяқтары тізеде бірге түзу, табандары тігінен тұрады, олардың арасы 20-30 см. Алға үш еңкею жасалады, төртіншіде перпендикуляр белгі сызығындағы нәтиже тіркеледі, тіркеу кезіндегі саусақтардың ұшы бойынша 5 секунд ұстап тұрады, бұл ретте тізеде аяқтарды бүгуге болмайды.

Нәтиже: 1 см-ге дейінгі дәлдікпен анықталады. Саусағын табан деңгейіне дейін тигізген белгі хаттамада «-» (жеткіліксіз иіліп тигізу); табан деңгейіндегі белгіге тигізу - «0»; табан деңгейінен асырып тигізу «+» (артық иіліп тигізу) деп жазылады.

Еденге немесе гимнастикалық отырғышқа тіреліп жатып, бастапқы қалыптан тестті орындайды: қолдары иық деңгейінде, қолдың білезігі алдында, шынтақ 45 градусқа бүгілген, иық, дене және аяқтары түзу сызықты құрайды. Табаны қосымша тіреусіз еденге тірелген. Жаттықтырушының санауымен қолдарды дұрыс бүгу және жазу арқылы орындаудың саны есепке алынады. Қолдарды бүккенде, кеудені міндетті түрде еденге (немесе басқа платформаға) тигізу қажет, бастапқы қалыпқа түру, оны 1 секундта бекітіп, сынақты одан әрі жалғастыру керек.

### **Ептілікті анықтау үшін мыналар қолданылады:**

#### **1. Теннис добын нысанаға лақтыру (қанша рет)**

Теннис добын нысанаға, 5 метр аралықта қабырғаға бекітілген, диаметрі 90 см гимнастикалық шығыршыққа лақтырады. Шығыршықтың төменгі жағы еденнен 1,5 м. орналасқан. Теннис добын нысанаға лақтыру үшін салмағы 57 грамм доп қолданылады. Қатысушыда үш мүмкіндік бар. Есепке шығырмен шектелген, алаңға түскен доп алынады. Нәтижелерді бағалау 7-кестеде көрсетілген.

Сынақты орындау техникасы.

Техниканы сипаттау, оң қолымен лақтырған бала үшін берілген. Солақай осы жаттығуды басқа қолы және аяғымен орындайды.

Б.к. – қатысушы тіреуде тұр, аяғы алшақ, сол аяғы оң аяғынан алда, оң аяғы табанның алдыңғы бөлігінде, нысанаға қарап тұр. Доп аздап, бүгілген оң қолда, қол білезігі бет тұсында, сол қолы алға-төмен бағытталған. Оң қолын оңға-төмен жіберіп және оң аяғын сәл бүгіп, кеудесін оңға қарай еңкейтеді, табанын алаңға тіреп, түзу сол аяғының табанына тіреп, аяқтың ұшын ішке қарай бұру.

Осы қалыптан оң аяқты тез жазып және дененің салмағын сол аяққа ауыстырып, оң қолының білезігін иықтан асырып лақтырады.



7-кесте

Теннис добын нысанаға лақтыру сынағының нәтижелерін бағалау

| № | Бақылау жаттығу                                    | ұлдар |     |     | қыздар |     |     |
|---|--|-------|-----|-----|--------|-----|-----|
|   |  | «5»   | «4» | «3» | «5»    | «4» | «3» |
| 1 | Допты 5 м аралықтан нысанаға лақтыру (3 мүмкіндік) | 3     | 2   | 1   | 3      | 2   | 1   |

### Шығыршықты тіреуге лақтыру

Бастапқы қалыпта тұрып, арасы 5 м тіреуге бақылау сызығынан шығыршықты екі қолымен лақтырады. Үш мүмкіндіктен ең үздік нәтиже есепке алынады.

Нәтижелерді бағалау 8-кестеде көрсетілген.

8-кесте.

Шығыршықты тіреуге лақтыру тестін бағалау.

| № | Бақылау жаттығу   | ұлдар |     |     | қыздар |     |     |
|---|---|-------|-----|-----|--------|-----|-----|
|   |   | «5»   | «4» | «3» | «5»    | «4» | «3» |
| 1 | 5 м тіреуге шығыршықты екі қолымен лақтыру. (3 мүмкіндік) | 3     | 2   | 1   | 3      | 2   | 1   |

### Статикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін анықтайтын тест

Тест балалардың үйлесімділік мүмкіндіктерін анықтайды және жаттықтырады (уақыт секундсанағышпен есептеледі).

Бала тік тұрады, артта тұрған аяқтың ұшы, алда тұрған аяқтың өкшесіне тиіп тұрады, сол арқылы тепе-теңдікті сақтауға тырысады. Бала жаттығуды көздерін ашып жасайды. Тепе-теңдікті сақтаған уақыты секундсанағышпен есепке алынады. Екі мүмкіндіктен ең үздігі алынады. Нәтижелерді бағалау 9-кестеде көрсетілген.

9-кесте.

Статикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін анықтайтын тестті бағалау

| Төмен     | орташа    | жоғары           |
|-----------|-----------|------------------|
| Ұлдар     |           |                  |
| 25-30 сек | 45-50 сек | 50 және одан көп |
| Қыздар    |           |                  |
| 20-25 сек | 40-45     | 45-тен көп       |

### Техникалық шеберлікті бағалауға арналған тесттер

Ырғақты сезуді тексеруге арналған тест

**1-тест.** «Ырғақты ұру» - шұғылданушыға есту ұсынылады, содан соң ырғақтың суретін қайталау, оны қаламсаппен тықылдатып немесе алақанын соғып көрсетеді.

**2-тест.** «Полк бастығы» - ырғақты сезуді жас бишінің сапта жүруге немесе ең қарапайым жаттығуға ( мысалы: б.қ – негізгі тұрыс, 1.- қолды алға, 2- қолды жан-жаққа, 3-қолды жоғары, 4-б.қ. ) пәрмен беруімен бағалайды.

Алдымен, балаларға жаттықтырушының ырғақты санауы бойынша сапта жүруге мүмкіндік береміз, сосын шұғылданушы сапқа басшылық етеді, яғни топтағы балаларға нақты санап, пәрмен береді.

**3- тест.** Жаттықтырушы балаларға музыканың ырғағын сегіз рет санап, би қадамдарын көрсетеді, сосын сол қадамдарды музыкаға өздері дербес орындауды тапсырады.

Жалпы дене тәрбиесі бойынша бақылау сынақтары оқу жылының басында және соңында өткізіледі, техникалық шеберлікті бағалау үшін оқу жылының соңында өткізіледі.

Дене тәрбиесі даярлығы мен техникалық шеберліктің көрсеткіштерінің динамикасы талданады.

## **V. БАҒДАРЛАМАНЫ МАТЕРИАЛДЫҚ-ТЕХНИКАЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ**

| <b>р/с №</b> | <b>Құрал-жабдықтың, спорттық мүкәммалдың атауы</b>   | <b>Бұйым саны</b> |
|--------------|--|-------------------|
| 1            | Гимнастикалық таяқшалар  | Жиынтық           |
| 2            | Түрлі-түсті доптардың жиынтығы   | Жиынтық           |
| 3            | Түрлі-түсті жалаушалар   | Жиынтық           |
| 4            | Ортопедиялық доптар  | Жиынтық           |
| 5            | Шығыршықтар  | Жиынтық           |
| 6            | Батпандар (0,5 кг)   |                   |
| 7            | Түрлі-түсті кегльдер   | Жиынтық           |
| 8            | Гимнастикалық кілемше  | Жиынтық           |
| 9            | Түрлі-түсті атлас таспалар   | Жиынтық           |
| 10           | Биге арналған помпондар, сылдырмақтар, маракастар және т.б.                                  |                   |
| 11           | Балалардың массаж кілемшелері: «Орто», «Фигуралы», «Тасбақа», «Түймедақ», «Көбелек», «Жүрек» | Жиынтық           |
| 12           | Қол білезігінің массажа арналған доп   | Жиынтық           |
| 13           | Табанның массажа арналған валик  | Жиынтық           |
| 14           | Теңгерімге арналған жастық   | Жиынтық           |
| 15           | Айналар  | 1                 |
| 16           | Хореографиялық станок  | 1                 |
| 17           | Аудио және бейне аппаратура  | 2                 |
| 18           | Гимнастикалық қабырға  | 1                 |
| 19           | Гимнастикалық мат  | 4                 |
| 20           | Секундсанағыш  | 1                 |
| 21           | Сызғыш   | 1                 |
| 22           | Құрал-жабдықтарды сақтауға арналған арнайы құрылғы   | 1                 |

| <b>Функционалдық диагностиканың құралдары</b> |                                |             |
|---|--------------------------------|-------------|
| 1   | Таразы                         | 1           |
| 2   | Бой өлшегіш                    | 1           |
| 3   | Динамометр                     | 2           |
| 4   | Өзін-өзі бақылау күнделігі     | Әрқайсысына |
| 5   | Массажға арналған күшетка      | 1           |
| 6   | Медициналық дәріхана (қорапша) | 1           |

## **VI. Сілтеме жасалған әдебиеттердің тізімі**

1. Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие.- Омск.: СибГУФК, 2017.- 72с.
2. Анисимова Н. В. К вопросу адаптации, социализации и физической реабилитации воспитанников коррекционных образовательных учреждений / Н. В. Анисимова, Г. А. Сугробо-ва, Г. И. Сергеева // Известия ПГДИ им. В. Г. Белинского. - 2011. - № 24. - С. 531-534.
3. Васильева-Рождественская, М. В. Историко-бытовой танец / М. В. Васильева-Рождественская. - М.: ГИТИС, 2005. - 387 с.
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. - 2-е изд., испр. и доп. Москва. – Советский спорт, - 2005. - 296 с.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. Москва. - Советский спорт, - 2005. - 448с.
6. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с.
7. Ордабаев Н.О., Марчибаева У.С., Идрисова Б.М. Методы контроля функционального состояния студентов в специальных медицинских группах: методические рекомендации. - Астана: ЕНУ им.Л.Н. Гумилева, 2005.- 46с.
8. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / Под ред. С.Ф.Курдыбайло.- М.: Советский спорт, 2002. - 184 с.
9. Курников Д. В. Современная хореография как средство саморазвития личности // Вестник НГПУ. - 2012. - № 2. - С. 87 - 90.
10. Нарская Т. Б. Историко-бытовой танец: учебно-метод.пособие / Т. Б. Нарская; Челяб. академия искусства и культуры. – Челябинск:ЧГАКИ, 2015.- 228 с.
11. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски: сборник для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Советский композитор, 1991.- 52с.
12. Садовски М. В. Танцтерапия как один из эффективных способов социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / М. В. Садовски О. П. Асафайло // Вестник ЮурГУ. - 2013. - № 2, т. 6. - С. 61- 63.
13. Смурова Т.С. Эффективность танцевальных занятий для повышения уровня физической подготовленности инвалидов по

зрению // Теория и практика физической культуры / Т. С. Смурова. - 1998. - № 1. - С. 54 - 55.

14. Сековец Л.С. Коррекционная направленность физического воспитания дошкольников с нарушением зрения: Монография / Л.С. Сековец. - Н.Новгород: Вектор-ТИС, 2008. - 440 с.

15. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей./Л.Н. Ростомашвили - СПб., 2001 - 35с.

16. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. 2008 – 121с.

17. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

## VII. ҚОСЫМШАЛАР

1-қосымша

### Гимнастикалық кілемшеде икемділікті дамытуға арналған ЖДЖ үлгілік кешені

| №  | Жаттығудың мазмұны   | дозасы  | Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулық                                   |
|----|--|---------|---|
| 1  | Бастапқы қалып (б.қ.) – отыру, аяқтар түзу, алға, қолдары белде. 1- аяқтың ұшын еденге созу; 2- аяқтың ұшын өзіне қарай тарту; 3-4- 1-2 жаттығуды қайталау.  | 3 рет   | Арқаны түзу ұстау, кеуде бөлігінде аздап иілу. Аяқты тізеде бүкпеу. |
| 2  | Б.қ. – еденде отыру, аяқтар түзу, алға, қолдары белде. қолдары артында тіреулі.<br>1-4-табанымен оңға дөңгелек қимылдарды орындау;<br>5-8- табанымен солға дөңгелек қимылдарды орындау;                              | 2 рет   | Арқаны түзу ұстау.<br>Аяқты тізеде бүкпеу.                          |
| 3. | Б.қ. – еденде отыру, аяқтары бірге түзу, қолдары белде.<br>1-3- серіппелі алға еңкею, қолдары аяқтың ұшына созу;<br>4-б.қ.-келу  | 4-5 рет | Арқаны түзу ұстау<br>Еңкею амплитудасы - жеке                       |
| 4  | Б.қ. – еденде отыру, аяқтары тізеде бүгілген, жан-жаққа созылған.<br>1- 3 қолдың көмегімен серіппелі қозғалыстар, тізеге тигізіп, еденге жақындату.<br>4-б.қ келу  | 4-5 рет | Арқаны түзу ұстау.<br>Жаттығуды баяу, артық қимылсыз орындау.       |
| 5  | Б.қ - еденде отыру, аяқтары тізеде бүгілген, жан-жаққа созылған, табандары қабысқан.<br>қолдары төмен.<br>1-4- қолдарын кезектестіріп, алға иілу, созылу.<br>5-8- қолдарын кезектестіріп, өзіне қарай және б.қ келу. | 4-5 рет | Арқаны түзу ұстау.<br>Еңкеюді жеке ерекшеліктерін ескеріп, орындау. |
| 6  | Б.қ. – тіреліп, тіземен тұру.<br>1-2- арқасымен иіліп, мұрнын жоғары көтеру.<br>3-4 – омыртқаны доға етіп ию, басты кеудеге жіберу.  | 6-8 рет | Кеуде және омыртқа бөліктерінде иілу.                               |

|   |   |         |   |
|---|---|---------|---|
| 7 | <p>Б.қ- еденде жату, аяқтары түзу, қолдары төмен.</p> <p>1-3- оң аяқты санынан немесе балтырдан ұстап, көтеру, серіппелі қимылмен өзіне қарай тарту;</p> <p>4-б.қ –келу;</p> <p>5-7- дәл солай сол аяқпен жасау;</p> <p>8-б.қ келу.</p> | 4-5 рет | <p>Арқаны түзу ұстау.</p> <p>Жаттығудың орындау санын біртіндеп көбейтуге болады.</p> <p>Аяқты тізде бүкпеуге тырысу.</p> |
| 8 | <p>Б.қ - шалқалай жату, қолдары жан-жақта.</p> <p>1-4- оң аяқпен алға қарай, сермеу қимылдарын орындау;</p> <p>5-8- сол аяқпен алға қарай, сермеу қимылдарын орындау;</p>   | 2-3 рет | <p>Жауырыны еденге тиген, басты көтермеу керек. Тіздегі аяқ түзу.</p> <p>Сермеуді әр санауға орындау.</p>                 |
| 9 | <p>Б.қ - шалқалай жату, қолдары төмен.</p> <p>Алақандары бұрылған, еденге тірелген</p> <p>1-4- омыртқаны созып, иілу, қолдарын жоғары көтеру- дем алу;</p> <p>5-8- қолдарын төмен түсірген кезде, босаңсу –дем шығару.</p>              | 4-5 рет | Жаттығу баяу орындалады   |

## 0,5 кг батпанмен ЖДЖ үлгілік кешені

| № | Жаттығудың мазмұны  | дозасы  | Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулық                                      |
|---|---|---------|--|
| 1 | Б.қ –тұру, аяқтары алшақ, батпаны бар қолдар төмен.<br>1- батпаны бар қолдарды жанына көтеру, дем шығару.<br>2- б.қ түсіру, ауа жұту;<br>3- батпаны бар қолдарды алға көтеру, дем шығару.<br>4-б.қ келу, дем алу.   | 3-4 рет | Дұрыс сымбатты сақтау.<br>Жаттығуды орындағанда, қолдарын түзу ұстау.  |
| 2 | Б.қ –тұру, аяқтары алшақ, батпаны бар қолдар төмен.<br>1- батпандары бар қолдарды иықта бүгу, дем шығару;<br>2- қолдарды түзу, жоғары ұстау, дем алу;<br>3- батпандары бар қолдарды иықта бүгу, дем шығару;<br>4-қолдарын жазу, б.қ-келу, дем шығару.                               | 3-4 рет | Дұрыс сымбатты сақтау.<br>Дұрыс дем алуды сақтау.                      |
| 3 | Б.қ.- тұру, аяқтары алшақ, батпаны бар қолдар жан-жақта.<br>1-4- бір уақытта шынтақтағы қолдарды бүгу және жазу, батпандар иықта.   | 3-4 рет | Дұрыс сымбатты сақтау.<br>Еркін дем алу.                               |
| 4 | Б.қ- тұру, аяқтары алшақ, батпаны бар қолдар төмен.<br>1-4- батпандарды ұстаған қол білезіктерін бүгу және жазу   | 2-3 рет | Дұрыс сымбатты сақтау  |
| 5 | Б.қ- тұру, аяқтары алшақ, батпаны бар қолдары иықта.<br>1- кеудені оңға еңкейту, батпандары бар қолдарын жоғарыда түзу ұстау, дем шығару;<br>2- б.қ. келу, дем алу;<br>3- кеудені солға еңкейту, батпандары бар қолдарын жоғарыда түзу ұстау, дем шығару;<br>4- б.қ. келу, дем алу; | 4-5 рет | Дұрыс сымбатты сақтау.<br>Шынтақтағы қолдары жоғары, түзу, иық бойында |
|   | 6.Б.қ- тұру, аяқтары алшақ, батпаны бар қолдары кеудесінің алдында.<br>1- денені оңға бұру, қолдарын жан-жаққа созу, дем алу;<br>2- б.қ. келу, дем алу;<br>3- денені солға бұру, қолдарын жан-жаққа созу, дем алу;  | 3-4 рет | Дұрыс сымбатты сақтау.<br>Қимыл шалт емес, тыныш                       |



|   |   |                 |  |
|---|---|-----------------|--|
|   | 4- б.қ. келу, дем алу;  |                 |  |
| 7 | Б.қ –тұру, аяқтары алшақ, батпаны бар қолдар төмен.<br>Тізелерін жоғары көтеріп, бір орында жүру  | 1 минутқа дейін | Дұрыс сымбатты сақтау                            |
| 8 | Б.қ –тұру, аяқтары алшақ, батпаны бар қолдар төмен.<br>1- жартылай отыру, батпаны бар қолдарды алға ұстау, дем шығару;<br>2-б.қ келу, дем алу;<br>3- отыру, батпаны бар қолдарды жан-жақта ұстау, дем шығару;<br>4-б.қ келу, дем алу; | 5-6 рет         | Арқасын алға қарай қатты еңкейтпеу               |
| 9 | Б.қ –тұру, аяқтары алшақ (батпансыз).<br>1-қолдарын жанынан жоғары көтеру, дем алу;<br>2-б.қ келу, дем шығару.  | 3-4 рет         | Дем алуды және пульстің жиілігін қалпына келтіру |

## Жалаушамен ЖДЖ үлгілік кешені

| № | Жаттығудың мазмұны   | дозасы  | Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулық                                      |
|---|--|---------|--|
| 1 | Б.қ –тұру, аяқтары алшақ, жалаушасы бар қолдар төмен.<br>1- жалаушасы бар қолдарды басынан асырып айқастырып, қолдарымен қимылдар жасап, жоғары көтеру;<br>2-3 - басынан асырып айқастырып, қолдарымен қимылдар жасауды қайталау;<br>4-қолдарын жан-жағына түсіру, б.қ келу; | 4-5 рет | Дұрыс сымбатты сақтау  |
| 2 | Б.қ-тұру, аяқтары алшақ, жалаушасы бар қолдар төмен.<br>1- жалаушасы бар оң қолды алға, сол қолды жанына көтеру;<br>2- б.қ. келу;<br>3- жалаушасы бар сол қолды алға, оң қолды жанына көтеру;<br>4- б.қ. келу;   | 4-5 рет | Дұрыс сымбатты сақтау<br>Қимылды дәл орындау                           |
| 3 | Б.қ- тұру, аяқтары алшақ, жалаушасы бар қолдар төмен.<br>1-4 қолдарымен артқа шеңбер жасау;<br>5-8- қолдарымен алға шеңбер жасау;  | 2 рет   | Дұрыс сымбатты сақтау<br>Қолдарын шынтақта бүкпеу.                     |
| 4 | Б,қ - тұру, аяқтары алшақ, жалаушасы бар қолдары жан-жақта<br>1- оңға бұрылу;<br>2- Б.қ-келу.<br>3- Солға бұрылу;<br>4- Б.қ-келу.  | 4-5 рет | Дұрыс сымбатты сақтау.<br>Бұрылу кезінде қолдарды жан-жақта дәл ұстау. |
| 5 | Б.қ- тұру, аяқтары алшақ, жалаушасы бар қолдары жан-жақта.<br>1- оңға еңкею, жалаушамен еденге дейін созылу;<br>2- б.қ. келу;<br>3- солға еңкею, жалаушамен еденге дейін созылу;   | 4-5 рет | Дұрыс сымбатты сақтау.<br>Қимылдарды түзу әрі дәл орындау              |

|    |   |          |   |
|----|---|----------|---|
|    | 4-б.қ.  |          |   |
| 6  | Б.қ- тұру, аяқтары алшақ, жалаушасы бар қолдар төмен.<br>1-2- аяқтарды бүкпей, алға еңкею, жалаушалар жан-жақта, алға қарау- дем шығару;<br>3-4- б.қ. | 4-5 рет  | Еңкейгенде арқаны созу.                           |
| 7  | Б.қ.- тұру, аяқтары алшақ, жалаушасы бар қолдары жан-жақта.<br>1- алға оң аяқпен аттау, жалаушаны тізеге қою;<br>2-б.қ.<br>3-4- дәл солай сол аяқпен. | 4-5 рет  | Дұрыс сымбатты сақтау.<br>Қозғалысты дәл орындау. |
| 8  | Б.қ – негізгі тұрыс, жалаушасы бар қолдары белде.<br>1-аяқтарының ұшына көтерілу, қолдары жан-жақта;<br>2-б.қ.  | 8-10 рет | Дұрыс сымбатты сақтау. Аяқтарын бірге ұстау.      |
| 9  | Б.қ- тұру, аяқтары алшақ, жалаушасы бар қолдар төмен.<br>1- секіріп, аяқтарын алшақ қою, жалаушасы бар қолдары жан-жақта.<br>2-б.қ.                   | 8-10 рет | Тәрбиешінің санауымен, орта қарқында орындалады.  |
| 10 | Орнында тұрып, тыныс алуды қалпына келтіру үшін жүру  | 1 мин    | Заттарсыз.  |

## Гимнастикалық таяқшамен түзету жаттығуларының үлгілік кешені

| № | Жаттығудың мазмұны  | дозасы   | Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулық                                  |
|---|---|----------|--|
| 1 | Б.қ – Түрегеп тұру, аяқтары алшақ, таяқты төмен ұстау.<br>1-таяқты жоғары көтеру;<br>2-таяқты жауырынға түсіру.<br>5- таяқты жоғары көтеру;<br>4-таяқты төмен түсіру  | 4-6 рет. | Дұрыс сымбат қалпын сақтау.<br>Жаттығуды қатаң түрде санап жасау.  |
| 2 | Б.қ – Түрегеп тұру, аяқтары алшақ. Таяқты арқада ұстау, бүгілген қолдарымен, беліне тигізіп.<br>1- созылып, алға еңкею.<br>2- б.қ. келу.<br>3-4- қайталау.  | 5-6 рет  | Еңкеюді тік бұрышқа дейін жасау.                                   |
| 3 | Б.қ – Түрегеп тұру, аяқтары алшақ, таяқты жауырында ұстау.<br>1-кеудені оңға еңкейту;<br>2-б.қ. келу.<br>3- кеудені солға еңкейту;<br>4- б.қ. келу.   | 4-5 рет  | Жаттығуды қатаң түрде санап жасау.                                 |
| 4 | Б.қ – Түрегеп тұру, таяқты жауырында ұстау.<br>1-4- сандарын жоғары көтеріп, бір орында жүру.   | 4-5 рет  | Дұрыс сымбатты сақтау,<br>Басты түзу ұстау.                        |
| 5 | Б.қ – Түрегеп тұру, таяқ төмен түсірілген қолдарда.<br>1- тізеде бүгілген оң аяқты артқа сырғыту, табанын таяққа тигізу.<br>2- б.қ. келу.<br>3-тізеде бүгілген сол аяқты артқа сырғыту, табанын таяққа тигізу.<br>6- б.қ. келу.               | 4-5 рет  | Дұрыс сымбатты сақтау.<br>Басты түзу ұстау.                        |
| 6 | Б.қ – шалқадан жату, таяқ төменде.<br>1- таяқты көтеру, оң аяқты алға қарай бұгу, аяқты таяқтан асыру, аяқты түзу ұстау.<br>2-кейін қарай қимыл жасау.<br>3- таяқты көтеру, сол аяқты алға қарай бұгу, аяқты таяқтан асыру, аяқты түзу ұстау. | 3-4 рет  | Аяқты барынша жоғары көтеру және қолдың білезігін аяқтан босатпау. |

|   |   |         |  |
|---|---|---------|--|
|   | 7- кейін қарай қимыл жасау.   |         |  |
| 7 | «Қайық»<br>Б.қ- ішпен жату, таяқты қолда жоғары ұстау.<br>1- түзу қолдары мен аяқтарын көтеру;<br>2-б.қ келу. | 6-8 рет | Қолы мен аяқтарын жоғары көтеріп, арқасымен созылу. Еркін дем алу. |
| 8 | Б.қ- шалқадан жату, таяқ төменде.<br>1-2- таяқты жоғары көтеру, дем алу.<br>3-4- таяқты б.қ. қою, дем шығару. | 3-4 рет | Тыныс алуды қалпына келтіру.                                       |



