Н.Н.Ефименконың әдісі бойынша гимнастиканы ояту.

Ерекшеліктер.Схема.

Күндізгі ұйықтау гимнастикасынан кейін ояту балаларға зор жағымды оң әсер етеді.Керуетте жаттып жаттығулар жиынтығын жасайды және балалар біртіндеп релаксация фазасынан адамның дамуының дәйектілігінен кейінгі табиғи биологияға сәйкес келетін стресс-фазаға кқшеді.Ояту гимнастикасына қажетті алғышарт бастапқы басталу,дененің жұлын қаруы,дене тынығу және тыныштық.Бұл поза кездейсоқ емес,барлық позалары мен қозғалыстары тарихи даму генезисінің Элла заңдарына бағынады,жануарлар әлемінде және осы дүниенің бір бөлігі ретінде адам,керісінше,босаңсудан шиелісіне дейін.

Күні бойы баланың көп бөлігі уақыттың үлен бөлігін тікенді,жаяу жүретін жүгіріп жүрген жаяу жүргіншілердің аяқтарындағы бұлшық еттерді үйретеді,ал екінші жағынан бұл омыртқада үлкен жүктме болып табылады.Бұл әсіресе түрлі жұлын қисаюы бар балаларға әсер етеді.Дененің көлденен және тік позицияларында бұлшық еттердің үстіңгі жағынан жоғарыдан төменге дейін орталықтан периферияға дейін жүргізіледі.

Гимнастикадан ояту кезінде бірнеше міндетті сәттерә бар.Терапевтикалық агент ретінде әрекет ететін музыкалық сүйемелдеу балалардың психофизикалық жағдаын түзейді.Ойнаудың жұмсақ болуы үшін салыстырмалы түрде жұмсақ,нәзік,жарқын,қуанышты музыканы қолдану керек.Балаларды рефлексті оятуды дамыту үшін оятуға арналған гимнастика кешені салыстырмалы түрде тұрақты болу керек.Сәбилер таныс әуенің дыбысын тыңдай отырып,толық тынығу мен релаксациядан қуатты қызметке көшу оңайырақ әрі тиімді болады.Бір айдың ішінде музыка өзгермейді және жаттығулапды әртүрлі ертегі кейіпкерлері жасайды,тек бір жарым айдан кейін музыкалық композиция мен жаттығулар жиынтығы толығымен ауыстырылуы тиіс.Ұйқыдан кейін ояту жеке болу керек екенің ескеру керек,нерв жүйесінің түріне байланысты көп болмау керек.

1 Сәбилер топ 4-5 минут

2 Сәбилер топ 5-6 минут

Ортаңғы топ 6-8 минут

Ересек топ 8-10минут

Даярлық топ 10-12 минут

Тағы бір маңызды мәселе:бұл дыбыстық модуляция,жаңғыртуға арналған гимнастика кезінде сіздің дауысыңыз жұмсақ,эмоциялық,көңілді болуы керек.Ояту гимнастикасы ешқандай жағдайда балаға қысым жасамайды,бала өз еркімен жасайды;бүгін оның «сағаттар»сияқты басын шайқауға ынтасы жоқ,аю сияқты балды жеуге,қоян сияқты барабанды соғуға,бңрақ ертең оны ынтасы оянуы мүмкін өйткені сендер ертегілер әлеміне аттанасыңдар.Н.Н.Ефименко гимнастикадан оянудың қиын үш сатысын ұсынады:

1. «Имитациялау» ең жеңіл балаларға арналған қарапайым деңгей,олар тәрбиеші соңынан барлық жаттығуларды қайталайды.
2. «Өзеріктілігімен» тақырып бойынша тәрбиеші көмегіне сүйене отырып тапсырмаларды орындайды.
3. «Толық өзін-өзі көрсету»-Ең жетілген және өте күрделі деңгей.Бұл жерде балалардың тәрбиешінің қатысуысыз музыкалық композицияның өз қозғалтқышын жасайды,бұл олардың музыкалық және қозғалыстың түсігімен толық түсіндіреді.Гимнастиканың қандай күрделігі кезінде сіздің балаңыз болса алгоритм біреу:

-1-1,5 минут музыка ойнайды (жеке ояту уақыты)

-Балаларды жылы дауыспен оятасыз,оларды ертегіге шақырып,арқаға жатуды ұсынамыз,қолды дененің жанына қою,көзді жұмып елестету (релаксация)

-Гимнастика кешені жатқаннан тұруға ,жүрусіз,жүгірусіз.Ең соңғысы,жаңатырылған гимнастика тақырыбы ретінде балаларға таныс ертегілер мен ертегілер кейіпкерлерін қолданған жөн.

Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасының схемасы.

**Төсектегі гимнастика;**

Қастабандылықты,омыртқаның бұзылуын алдын алу жұмыстарының бағыттары,жаттығулары.

**Тыныс алу гимнастикасы;**

Жеке және сараланған сауықтыру жұмыс;

**КҮНДІЗГІ ҰЙҚЫДАН ТҰРУ ГИМНАСТИКАСЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ**

Бір жыл ішінде гимнастиканың әртүрлі түрлерін қолдану

1-нұсқау.Төсектегі жаттығу және массаж.Тәрбиеші балалар назарын өзіне аударып,жалпы дамыту жаттығуларын өткізеді.(3-5,әр жаттығуды қайталай отырып3-4 рет)

Басты оңға солға бұру,сәл көтеріп төмендету.Қолды сипау ( оң,сол саусақтан иыққа дейін)қолды екі жаққа сілтеу,алға,қолды созып тегістеу.Аяқты тізеде бүгу.Оны алға созу,бүгу және түзу тұру.(оң сол аяқпен алмастыру.)

Төсектегі жаттығуды балалар орындап болғаннан кейін массажды матаға тұрады және әртүрлі іс-әрекеттер жасайды.Қол белде орында тұрып жүру,жүру мен секіруді алмастыру.Кешен тыныс алу жаттығумен аяқталады.

2-Нұсқа.Ойнау жолақшасында жүгіру(уқалау көрпешіктері,қабырғалы тақтайлар,змейка модулі,резенкелі сақиналар,және басқада заттар).Балалар сигналдық сызық бойынша ойын жолында тыныш жүреді орта жылдамдықпен бірін-бірі қадағалайды.Одан кейін тыныс алу жаттығулары орындалады.Тәрбиеші балаларға сақиналарды жинап алуды ұсынады.Белгі беріледі-балалар жеңіл жұрыспен массажды көрпешік үстінен жүріп сақиналарды жинап жәшікке салады.

3-нұсқа.Жалпы даму жаттығулар кешені тренажорлармен(Экспандерлар,резинкелі сақиналар,гантелдар,гирлар,(0,3-0,5 кг,массажорлар ,таңертеңгілік гимнастика кешені.

4-нұсқа.**Гимнастика ойын сипаты.**Балалар әуезді музыкамен кез-келген ойыншықпен жаттығулар жасайды:жүріп-жүріп секіру,допты лақтырып қағып алу,қақпаға допты домалату,биді және ритмикалық жаттығулар.Музыкалық белгі ойнайды-Тәрбиеші балаларға барлық құралдарды және әртүсті ұсақ заттарды орындарына орналастыруды ұсынады.

Ойын жаттығуы «Бір түсті заттарды жина»:Балалар музыка әуеніне билеп,әртүрлі ритмикалық жаттығуларды жасайды.Белгі бойынша бір түсті заттарды жинайды.Ойын қатысушылары жиналған заттардың саның санайды.Тәрбиеші оларды мадақтап,нәтижесін шығарады.Ойын гимнастикасы жаттығулар жиынтығынан және имитациялық сипаттан тұруы мүмкін (мысалы,аттар).

Тәрбиеші сөзі: « Эй ,аттар жүріңдер сонымнаң,суатқа асығайық.Міне кең көл.Мұңда салқын су.Ішіңдер,ініңдер!жақсы су!тұяқты біз соғайық.Эй аттар жүріңдер соңымнан,енді үйге қайтайық!»

Балалардың іс-әрекетті:Жиі жүгіру мен жиі жүру,тізеңді жоғары көтеру.Қолды екі жаққа созу және еңкею-«аттар су ішіеді».Оң,сол аяқпен кезектеп топылдату-«аттар тұяқтарын соғады».Жеңіл жүгіру кезіндегі секіру(Балалар И-го-го) деп айтады.

Балаларда түстен кейінгі жаттығулар қозғалтқыштықты үйлесиіруді дамыту және жетілдіру бойынша жаттығуларын қамтуы мүмкін.