

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ПРЕЗИДЕНТІ ІС БАСҚАРМАСЫ
МЕДИЦИНАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ
«ҚАРЛЫҒАШ» БАЛАБАҚШАСЫ» ШЖҚ РМК**

**«БАСТАУ»
АВТОРЛЫҚ БАҒДАРЛАМА**

**«ЖҮРУДЕН БҰРЫН ЖҮЗУ!»
(3-6 жас балалар үшін).**

Астана, 2025 ж.

Рецензент: *С.Н. Жиенбаева* - Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің п.ғ.д. профессор.

Құрастырушы: *Северина А.Ю.* - Қазақстан Республикасы Президенті Іс басқармасы Медициналық орталығының «Қарлығаш» балабақшасы» ШЖҚ РМК жүзу нұсқаушысы.

Ұсынылған материалда негізгі бағыты мектеп жасына дейінгі балалардың сумен ойындар мен ойын жаттығулары арқылы денсаулығын сақтау болып табылады. Балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес суда қолданылатын ойындар баланың үйлесімді физикалық дамуына бағытталған, сумен танысуға, негізгі жүзу дағдылары мен дағдыларын дамытуға көмектеседі.

Ұсынылған су ойындары мен ойын жаттығулары жүзу нұсқаушыларына, мектепке дейінгі тәрбиешілерге және ата-аналарға пайдалы болуы мүмкін.

Мазмұны

1	Мақсатты бөлім. Түсіндірме жазба	2
2	Мазмұнды бөлімі	3
3	Ұйымдастыру бөлімі	7
4	Жүзу дағдылары мен ептіліктерін диагностикалау	8

Бөлімге қосымша. Жүзу туралы

5	Жүзу бойынша ҰІӨ қауіпсіздігін қамтамасыз ету	14
6	Бассейнде ҰІӨ жүргізу кезінде қызметкерлердің іс-қимыл алгоритмі	15
7	Бассейндегі қауіпсіздік техникасы жөніндегі нұсқаулығы	16

Судағы ойындар

8	Ойындар мен ойын жаттығуларының кешені	17
9	Су қасиеттерімен танысуға арналған ойындар	27
10	Суға бату және суда көзді ашу ойындары	33
11	Судың қасиеттерімен танысуға арналған ойындар	34
12	Суға сүңгуге арналған ойындар	38
13	Суда дем шығару ойындары	41
14	Суда көзді ашуға арналған ойындар	41
15	Сырғанау және жүзу ойындары	42
16	Жүзу дағдыларын үйретуге арналған ойын жаттығулары	43
17	Суда қозғалуға арналған ойын жаттығулары	44
18	Жүзу бойынша ҰІӨ перспективалық жоспарлау	46
19	Пайдаланылған әдебиеттер	73

1. МАҚСАТТЫ БӨЛІМ

ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі мен физикалық дамуында және денсаулығын нығайтуда жүзу сабақтары ерекше орын алады.

Жүзу қабілеті - бұл балалардың денсаулығына ықпал ететін әрбір бала үшін қуанышты дағды. Баланы суға тезірек дағдыландырып, жүзуді үйрету - бала денесінің дамуына соғұрлым оң әсері болады.

Физикалық қасиеттерін дамытуға және судағы қауіпті жағдайларды болдырмауға қолайлы жағдайлар дене тәрбиесінде жүзуді бірінші орындардың біріне қояды.

Жүзу баланың физикалық дамуына ғана емес, оның жеке тұлғасының қалыптасуына да пайдалы әсер етеді. Барлық балалар сумен қарым-қатынас жасауды ұнатпайды, кейбіреулер суға түсуден қорқады, тереңдіктен қорқады.

Психологтер судағы басты қауіп ондағы әрекеттер емес, қорқыныш сезімі мен тереңдік қорқынышы екенін анықтады. Сондықтан жүзуді үйренудің алғашқы қадамдары балаға осы жағымсыз және зиянсыз сезімді жеңуге көмектесуге бағытталған. Жүзу сабақтары тұлғаның алғырлық, табандылық, өзін-өзі бақылау, шешімділік, батылдық, тәртіптілік, ұжымда әрекет ету және дербестік көрсету сияқты қасиеттерін дамытады.

Сонымен қатар, жүзу бала денесінің барлық бұлшықеттерінің үйлесімді дамуына, оның тірек-қимыл аппаратының нығаюына, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесінің функцияларын арттыруға ықпал етеді.

Мақсат:

Балалардың денсаулығын нығайтуға және бала ағзасының қызметін жақсартуға жағдай жасау, жүзуді үйрену барысында физикалық қасиеттерін дамыту, балалардың салауатты өмір салтына деген оң көзқарасын қалыптастыру.

Міндеттер:

Тәрбиелік: су кеңістігін игерудің теориялық және практикалық негіздерін қалыптастыру; жүзудің техникалық элементтерін меңгеру; жүзудің әртүрлі стильдері мен әдістерін үйрету; балаларды суда (ашық суда, бассейнде) қауіпсіз мінез-құлықтың негізгі ережелерімен таныстыру;

Дамытушылық: балалардың қозғалыс белсенділігін дамыту; жеке гигиена дағдыларын дамытуға ықпал ету; тірек-қимыл аппаратының дамуына септігін тигізу; үйлестіру қабілеттерін, әдеттен тыс ортада денені басқару қабілетін дамыту; су спорты туралы түсініктерін дамыту.

Тәрбиелік: адамгершілік, еріктік қасиеттерге тәрбиелеу; дербестік пен ұйымшылдыққа тәрбиелеу; өз денсаулығына қамқорлықпен қарауды, шынықтыру әдетін тәрбиелеу; бассейндік іс-шараларға қызығушылықтарын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

- балалардың денсаулығын нығайту, сырқаттанушылықты азайту;
- бала ағзасының бейімделу мүмкіндіктерін кеңейту;
- балалардың дене дамуының көрсеткіштерін арттыру;

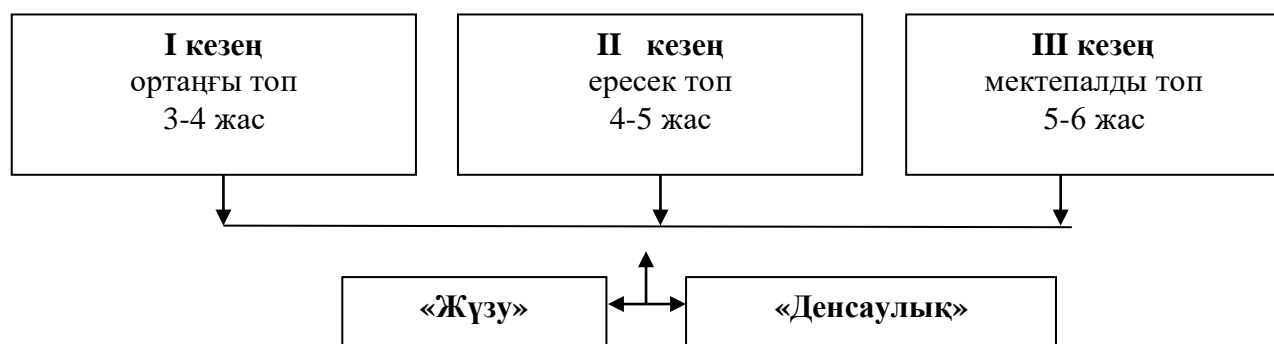
- судағы қозғалыс дағдылары мен икемділіктерінің шеңберін кеңейту;
- базалық жүзу дағдыларын қалыптастыру;
- баланың шығармашылық әлеуетін және тұлғалық өсуін дамыту;
- суда эмоционалды-қозғалыс релаксациясын дамыту, қозғалыстан қуаныш пен ләззат сезімін көрсету;
- адамгершілік-еріктік қасиеттерді қалыптастыру.

2. МАЗМҰН БӨЛІМІ

Жүзуді оқыту әдістемесі балаға жеке көзқарасты ескере отырып, жалпы педагогикалық принциптерге негізделген: саналылық пен белсенділік, жүйелілік, көрнекілік, қолжетімділік. Әдістемеде тиісті жүзу дағдыларын кезең-кезеңімен қалыптастыру үлгісі көрсетілген.

Жүзуге үйрету кезеңдері

Балаларға арналған жүзу бойынша ҮІӨ кезең-кезеңімен құрылып, әр кезең белгілі бір жасқа сәйкес келеді.



Әр кезең міндеттері бар екі бөлімнен тұрады - «Жүзу», «Денсаулық».

1-кезең Ортаңғы топ 3-4 жас

«Жүзу» бөлімі.

Тапсырмалар:

- суға бейімделу кезеңін қысқартуға көмектесу: балаларды судың оларға түсінікті қасиеттерімен таныстыру: дымқыл, салқын, жұмсақ және т.б., су кеңістігінде суға кіріп-шығудан қорықпай, еркін қозғалуға үйрету;
- сумен ойындар және ойын жаттығуларына қатысуға құштарлықты тудыру;
- нұсқаушымен бірге жаттығулар орындауға үйрету;
- қозғалыс кезінде дыбыстық белгілерге жауап беруге үйрету;
- судағы әртүрлі қозғалыс түрлерін жасауға (*әртүрлі қол қимылдарымен үйлестіре отырып, адымдап, секіру, жүгіру, суда қозғалу*) үйрету;
- суда демін ұстауды (дем жұтқанда), бетін суға батыруды үйрету;
- суда көлденең дене қалпымен тұруға үйрету;
- тұтқандан ұстап, аяқтарымен ауыспалы қозғалыстарды орындауға үйрету

Күтілетін нәтиже:

- суда әртүрлі тәсілдермен еркін (қорықпай) қозғалу мүмкіндігі;
- бетін суға батыру мүмкіндігі;
- суға, суда дем шығару мүмкіндігі (*ауыз арқылы, ойыншыққа, шектеулі кеңістікте тікелей суға*);
- аяқпен ауыспалы қозғалыстарды орындау кезінде дененің көлденең қалпын қабылдау мүмкіндігі.

Жаттығулар мен ойындар. «Көкқұтан», «Локомотив», «Ұшақ ұшады», «Шаян-краб», «Шаян-рак», «Қолтырауын», «Теңіз жыландары», «Құстар жуынып жатыр», «Туннельден өту», «Сүңгуір қайық», «Балыққа қара», «Балықтар ән айтады», «Бегемоттар», «Фонтан», «Дельфиндер», «Жұлдыз», «Қайық», «Көпіршік», «Балық», «Жаңбыр», «Әткеншектер», «Біз аквапаркте», «Шортан мен балық», «Ара», «Мұртты сом», «Қазынаны тап», «Ашулы балық», «Қоңыз-өрмекші», «Көңіл көтерушілер» (*«Су ойындары» қосымшасын қарау*).

«Денсаулық» бөлімі

Міндеттер:

- ағзаның сыртқы ортаның қолайсыз факторларына төзімділігін арттыруға көмектесу;
- дененің және төменгі аяқтың бұлшықеттерін күшейту;
- гигиеналық дағдыларды қалыптастыру: *белгілі бір ретпен өз бетінше шешіну; сабын мен ысқышты пайдаланып душта жуыну; ересек адамның көмегімен құрғатып сүртіну; белгілі бір ретпен киіну;*
- суда өзін ұстау ережелерін үйрету: *айналма жолдармен абайлап жүру, нұсқаушының қолдауымен және өз бетінше бірінен соң бірі суға түсу, алдындағы адамды итермеу, асықтырмау, нұсқаушының нұсқауларын тыңдау және барлық ережелерді орындау.*

2-кезең

Ересек топ

4-5 жас

«Жүзу» бөлімі

Міндеттер:

- суға сүңгуге және суда жүзуге үйретуді жалғастыру;
- суда көлденең дене қалпымен тұруға дағдысын қалыптастыру;
- бетті (басты) тірекпен (тірексіз) суға батыруға үйрету;
- суға дем шығаруға үйрету;
- аяқпен ауыспалы қозғалыстарды орындауды үйрету (*тіректе дененің көлденең күйінде*);
- кеудеге зат (*жүзу тақтасы, нудл*) қою арқылы кроль әдісін қолданып, түзу аяқпен ауыспалы қозғалыстар арқылы жүзуді үйрену;
- суда сырғанау (заттармен: нудл, жүзу тақтасы).

Күтілетін нәтиже:

- суда әртүрлі тәсілдермен қозғалу мүмкіндігі;
- бетті суға батыру мүмкіндігі;
- суға дем шығару мүмкіндігі;
- тірекпен және тіреусіз суға сүңгу мүмкіндігі;
- аяқтың ауыспалы қимылдары арқылы затпен (нудл, жүзу тақтасы) суда үйлесімді сырғанау мүмкіндігі.

Жаттығулар мен ойындар. «Мені қуып жет», «Телефон», «Сорғы», «Сүңгуірлер», «Моторлы қайық», «Торпедо», «Жұлдыз», «Жебе», «Суға батпау», «Бұранда», «Балықшы және балық», «Көңіл көтерушілер», «Қазынаны тап», «Сомбреро», «Көңілді балалар», «Қуаласпақ», «Теңіз толқиды», «Қармақ». («Су ойындары» қосымшасын қараңыз.)

«Денсаулық» бөлімі.

Тапсырмалар.

- терморегуляция механизмін жетілдіру бойынша жұмысты жалғастыру;
- жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету;
- баланың бұлшықет корсетін күшейту;
- вестибулярлық аппараттың жұмысын жандандыру;
- гигиеналық дағдыларды қалыптастыру: *белгілі бір ретпен шешіну және киіну, киімді ұқыпты бүктеу және іліп қою, сүлгіні өз бетінше пайдалану, дене бөліктерін біртіндеп сүрту.*

3-кезең.

Мектепалды топ

5-6 жас

«Жүзу» бөлімі

Міндеттер:

- өз бетінше кеудеге және арқаға көлденең жатуға үйрету;
- кеуде және арқада зат арқылы сырғанауды жалғастыру (нудл, жүзу тақтасы);
- суға дем шығаруды орындауды дамыту;
- кеудемен және арқамен сырғанау кезіндегі жүзудегідей аяқпен жұмыс істеуді жетілдіру;
- қолды әртүрлі қалыпта ұстап кеудемен, арқамен сырғанауға үйрету.

Күтілетін нәтиже:

- суда әртүрлі тәсілдермен қозғалу мүмкіндігі;
- суға дем шығару мүмкіндігі;
- суға сүңгу мүмкіндігі;
- аяқтың ауыспалы қимылдары арқылы затпен (нудл, жүзу тақтасы) суда үйлесімді сырғанау мүмкіндігі;
- су бетінде өзбетінше жату мүмкіндігі («Жұлдызша» жаттығуы).

Жаттығулар мен ойындар. «Жұлдызша», «Жебе», «Бұранда», «Суға батпау», «Торпедо», «Жебе» - «Жұлдызша» - «Жебе».

Ойындар: «Теңіз толқиды», «Сүйреуші», «Керме ау», «Қуаласпақ» доппен, шайбамен, «Суға батпау», «Көңіл көтерушілер», «Пушбол», «Мөңке және

тұқыбалық», «Көңілді балалар» әртүрлі эстафеталық жарыстар («*Су ойындары*» қосымшасын қарау).

«Денсаулық» бөлімі

Міндеттер:

- ағзаның сауығуына ықпал ету;
- бұлшық еттердің жалпы және күштік төзімділігін арттыру;
- тыныс алудың резервтік мүмкіндіктерін, өкпенің өмірлік қабілетін арттыру;
- метаболизм процестерін және орталық жүйке жүйесінің жұмысын жандандыру;
- гигиеналық дағдыларды қалыптастыру: *тез, ұқыпты шешінуге, киінуге, душта өзін-өзі жууға, бүкіл денені белгілі бір ретпен мұқият сұртуге, шашты шаш кептіргіштің астында ақырын кептіруге үйрету.*

Балалардың **жүзу дағдылары** жүзуді үйретудің әртүрлі құралдарын қолдану арқылы қалыптасады, бекітіледі және жетілдіріледі.

1. Жалпы дамытушылық және арнайы жаттығулар:

- жетекші жаттығулар кешені;
- «Құрғақ жүзу» элементтері (бассейнге қызмет көрсету жағдайында).

2. Суға дайындық жаттығулары, балаларды сумен және оның қасиеттерімен таныстыру жаттығулары:

- суда қозғалу және судағы қарапайым әрекеттер;
- суға бату, оның ішінде баспен;
- судағы тыныс алу жаттығулары;
- суда көзді ашу;
- су бетінде қалқу және жату;
- су бетінде сырғанау.

3. «Тірекпен және тірексіз» жүзу техникасын үйренуге арналған жаттығулар:

- қолдар мен аяқтардың қозғалысы;
- тыныс алу;
- қол, аяқ қимылдары мен тыныс алуды үйлестіру;
- қозғалыстарды үйлестіре отырып жүзу.

4. Ойындар мен ойын жаттығулары:

- суда қозғалу қабілетін дамыту;
- суға батыру және көзді ашу дағдысын меңгеру;
- суға дем шығаруды меңгеру;
- жүзу қабілетін дамыту;
- жатып жатуды меңгеру;
- сырғанауды меңгеру;
- суға түсуді орындау қабілетін дамыту;
- физикалық сапаны дамытуға көмектеседі.

Жүзу техникасын меңгеру реті:

- аяқтың қозғалысын үйрету;
- қол қимылдарын үйрету;

- жалпы жүзу әдісін меңгерту (қол- аяқтың және тыныс алудың үйлесімді қимылдарын жаттықтыру);
- толық координацияда жүзуді жетілдіру.

Технологияның әрбір элементі келесі ретпен зерттеледі:

- қимыл-қозғалыспен таныстыру;
- қозғалмайтын тірек арқылы қозғалыстарды зерттеу;
- жылжымалы тірекпен қозғалыстарды зерттеу;
- тірексіз судағы қозғалыстарды зерттеу.

Негізгі жүзу дағдыларының сипаттамасы

Дағды	Сипаттама
Сүңгу (су астында дем алу және дем шығару)	Өз-өзіне деген сенімділік пайда болып, өз еркімен, саналы түрде су астына түсуге, сол жерде навигацияға және қозғалуға үйреніп, су астынан көтеру күшімен танысады.
Суға секіру	Суда өз денесін басқара білу, оған әртүрлі күштердің әсерін сезінуі, шешімділік, өзін-өзі бақылау, батылдығы дамиды.
Жату	Статистикалық көтеру күшін сезінуге, денені тепе-теңдікте ұстауға және қорқыныш сезімін жеңуге үйренеді.
Сырғанау	Статистикалық ғана емес, сонымен қатар динамикалық көтеру күшін сезінуге мүмкіндік береді, суда қозғалуға және су ішін бағдарлауға, қол-аяқтармен кезектесіп жұмыс істеуге, ұзақ қашықтыққа жүзуге және төзімділікті дамытуға арналған дағдыларды жетілдіруге көмектеседі.
Тыныс алуды бақылау	Қозғалыс ырғағымен үйлестірілген дұрыс тыныс алу су қысымын жеңуге үйретеді, тыныс алу бұлшықеттерін дамытады, жүрек-тамыр және жүйке жүйелеріне дамытатын және күшейтетін әсер етеді; барлық дағдылармен тығыз байланысты.

3. ҰЙЫМДАСТЫРУ БӨЛІМІ

Балабақшада жүзуді ұйымдастыру ұйымдастырылған іс-шаралардың бекітілген кестесіне сәйкес жүйелі жұмысты қамтиды. Мектеп жасына дейінгі балалардың жеке және жас ерекшеліктерін ескере отырып, нақты қалыптасқан ұзақ мерзімді жоспарлауды қамтиды (*Қосымшаны қарау*).

Ұйымдастыру және шарттар:

- МДҰ жүзу бассейні;
- бассейндегі судың температурасы – 30-31С;
- бассейндегі ауа температурасы су температурасынан 1-2° С жоғары болуы тиіс.

Балабақшадағы бассейндегі балалармен ұйымдастырылған іс-шаралар жас ерекшеліктеріне қарай, 3-6 жастан бастап, ұзақтығы 20-30 минутқа созылады.

Балалардың көбірек суда болуы, жүзуден ләззат алуы және балалардың сумен байланысуы үшін бассейнде, яғни суда денені қыздыру жаттығуларын

ұйымдастыруға болады (бірақ барлық ақпарат көздері бассейнің сыртында құрғақ жылытуды ұсынады).

Балабақшадағы су мен ауаның температурасы ҚР СанЕЖН стандартына сәйкес, 30-31С (кәсіби бассейндерде судың температурасы 28 С) және балаларға суға түсер алдында бұлшық еттерін қыздырудың қажеті жоқ.

Балабақшада жүзуді ұйымдастырған кезде мектеп жасына дейінгі балалардың психологиялық жағдайы, олардың көңіл-күйі маңызды. Егер қандай да бір себептермен (судан қорқу, нашар көңіл-күй) балалардың стандартты сабаққа көңіл-күйі болмаса, онда «қайтару жоспарын» пайдалануға болады, ҰІӨ мақсаттары мен құрылымын қайта қарастырып, яғни ойынды кіріспе - дайындық бөлігіне ауыстыруға болады, осылайша баланы босаңсытып, жағымды эмоциялар тудырып, негізгі жаттығуларды одан әрі орындауға дайындайды.

Көмекші материалдар мен құрал-жабдықтарды пайдалану моторлы жүзу дағдыларын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Ол оқытудың әдіс-тәсілдері мен әдістерін, жаттығулар түрлерін әртараптандыруға, психологиялық бірсарындылықтан, үнемі қайталанатын қозғалыстардан арылуға, оқу кеңістігін ұтымды пайдалануға, сабаққа деген қызығушылықты арттыруға, оқытуда сараланған тәсілді қолдануға мүмкіндік береді. Жабдық әртүрлі, жарқын, қызықты, қолдануға оңай және ең бастысы қауіпсіз болуы керек.

Бассейн сондай-ақ баланың бойында жағымды көңіл-күйді, осы жұмбақ және әлі күнге дейін түсініксіз су әлеміне енуге деген ұмтылысты оятатындай етіп жасалуы керек, сонда оның өзі жүзуді үйренгісі келеді.

Балалардың судағы жаттығуларға қызығушылығын арттыру үшін музыкалық жаттығуларды орындауға болады, сонымен қатар су аэробикасының элементтерін және синхронды жүзу элементтерін пайдалана аласыз.

Жүзу дағдылары мен ептіліктерін диагностикалау

Балалардың жүзу қабілеті оқу жылында екі рет: қыркүйектің алғашқы екі аптасында және мамырдың соңғы екі аптасында бақыланады. Бағалау критерийі ретінде әр жас тобына арналған бірқатар бақылау жаттығулары таңдалды.

Орта мектеп жасына дейінгі жастан бастап әр жас тобындағы балалардың жүзу дағдыларын тексеру арқылы негізгі жүзу дағдыларының даму деңгейі бағаланады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың жүзуге дайындық сапасын бағалау балалардың физикалық жағдайын педагогикалық және медициналық бақылау әдістеріне негізделген. Педагогикалық бақылау балалардың бойында қалыптасқан жүзу дағдыларын бағалау арқылы жүзеге асырылады.

Балалардың жүзуге дайындық деңгейін бассейн медбикесі көмектесетін жүзу нұсқаушысы анықтайды.

Балалардың дайындық деңгейін тексеру жүзу бассейнінде жылдың басында (қыркүйек-қазан), ортасында (қаңтар) және оқу жылының соңында (сәуір-мамыр) бірнеше сессияға өткізіледі. Сауалнама жүргізу кезінде келесі әдістер қолданылады:

- фронтальды (судағы қозғалыс, кеудемен және арқамен жату);
- ағын (сырғанау, кроль стилінде аяқтың қимылдарын пайдаланып жүзу тақтасымен жүзу);
- жеке (суға батыру, дем шығару, аяқтың қимылдарын пайдалана отырып жүзу, зерттелген әдістерді қолдана отырып толық үйлестіру).

Мектеп жасына дейінгі балалардың жүзуге дайындығын бағалау критерийлері жас ерекшеліктеріне сәйкес нақты тапсырмалар негізінде анықталады:

- **3-4 жас аралығындағы балалар үшін** – гидрофобияны жеңу, суда тірекпен және тіреусіз бассейн түбімен қозғалу, аяқты қозғалту, суға батыру;
- **4-5 жастағы балаларға** – бассейн түбімен суда қозғалу, суға батыру, аяқты қимылдату, жүзу тақтасымен жүзу, суға дем шығару;
- **5-6 жастағы балалар үшін** – суға батыру, аяқты қозғалту, жүзу тақтасымен жүзу, суға дем шығару, суда жату («Жұлдыз» жаттығуы).

Критерийлердің сипаттамасы:

Критерий лер	Жас тобы		
	3 -4 жас.	4 -5 жас.	5 -6 жас.
1. «Гидрофобияны жеңу».	Бала суға қорықпай түседі және шашырандыдан қорықпайды		
2. «Суда бассейн түбімен жүру».	Суда жүру қарқынымен қозғалу (тұтқаны ұстау), өз бетінше жүру жылдамдығымен жүру	Суда жүру, жүгіру, секіру, тұтқаны ұстау және тіреусіз жүру	
3. «Суға батыру».	Тірекпен және тіреусіз бетті суға батыру	Басты суға батыру	Суға баспен сүңгу, түбінен бір затты тауып, оны судан шығару (сүңгу)
4.«Аяқпен имылдар»	Көлденең дене қалпын қабылдау, тұтқаны ұстап тұрып аяқпен кезектесіп қозғалыстар жасау. Бала суға қорықпай түседі және шашыраудан қорықпайды	Көлденең дене қалпын қабылдау, аяқпен ауыспалы қозғалыстар жасау, тіреуіште орындау техникасын сақтау (кезекпен түзу аяқпен жоғары және төмен жұмыс істеу).	Көлденең дене қалпын қабылдау, орындалу техникасын сақтай отырып, аяқпен ауыспалы қозғалыстар жасау (кезекпен түзу аяқпен жоғары және төмен жұмыс), затпен.
5. «Тақтамен жүзу»		Дене қалпы көлденең, қолдар	Жүзу тақтасын қолданып, бетті суға

		алға созылған, иықтар суға түсірілген, иек су бетіне тірелген. Жүзу, тік аяқпен ырғақты жұмыс жасау. Бетті суға батырмай, жүзу тақтасымен аяқпен (аяқтың ауыспалы қимылдары) біріктірілген суда сырғанау	батырып, қолды ауыстырып, аяқпен суда сырғанау (аяқтың ауыспалы қозғалысы).
6. «Суда дем шығару»		Көпіршіктер пайда болғанша суға дем шығару. Дене қалпы суға түсу кезіндегідей. Дем шығарған кезде ерні сәл алға созылып, керілген. Дем шығару керек	Суға демді көпіршіктер пайда болғанша, тіреуішпен және тіреусіз кеудемен жатып дем алу
7. Суда жату («Жұлдыз» жаттығуы			Суда тұрып, аяқты алшақ, қолды екі жаққа, кеудеге «Жұлдыз» жаттығуын орындау. Дене қалпы көлденең, қолдар мен аяқтар түзу, жан-жаққа жайылған. Суда жату, бетін төмен қарату, соның ішінде жаттығулар. Кеспемен.

Қозғалыс дағдылары мен ептіліктерін бағалау.

Балалардың моторикасын бағалау кезінде келесі белгілер енгізіледі:
3-деңгей, 2-деңгей, 1-деңгей.

Деңгейлері бойынша критерийлердің мазмұны

ОРТАҢҒЫ ТОП (3-4 ЖАС)
1. Суға қорқынышты жеңу
1 - балаға су тамшылары тигенде дірілдеп, жылауға дайындалады
2 - бала өзін сенімсіз әрі шешімсіз ұстайды
3 - бала суға оңай кіреді – судан қорықпайды
2. Бассейн түбімен су ішінде қозғалуы

1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді. Белгіленген ырғақ пен темпті сақтамайды. Мұғалімнің суда көрсеткен жаттығуларын тікелей қайталайды
2 - бала көп қозғалыстардың негізгі техника элементтерін меңгерген, мұғалім көрсеткен жаттығуларды өз бетінше орындауға қабілетті
3 - бала бассейн түбімен әртүрлі тәсілдермен қозғала алады, дене жаттығуларына тұрақты қызығушылық танытады
3. Суға бату
1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді. Басын суға батырудан қорқады
2 - бала суға бату техникасын меңгерген, мұғалімнің алдын ала көрсеткен жаттығуларын өз бетінше орындай алады
3 - бала судың ішінде тіреумен де, тіреусіз де батады
4. Аяқпен қозғалу
1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді, суда көрсетілген әрекеттерді қайталайды
2 - бала көп қозғалыстардың негізгі техника элементтерін меңгерген, алдын ала көрсетілген жаттығуларды өз бетінше орындай алады
3 - аяқты сермеу жаттығуларын («Фонтан» жаттығуы) орындайды
ЕРЕСЕК ТОП (4-5 ЖАС)
1. Бассейн түбімен су ішінде қозғалуы
1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді. Белгіленген ырғақ пен темпті сақтамайды. Мұғалімнің суда көрсеткен жаттығуларын тікелей қайталайды
2 - бала көп қозғалыстардың негізгі техника элементтерін меңгерген, мұғалім көрсеткен жаттығуларды өз бетінше орындауға қабілетті
3 - бала бассейн түбімен әртүрлі тәсілдермен қозғала алады, дене жаттығуларына тұрақты қызығушылық танытады
2. Суға бату
1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді. Басын суға батырудан қорқады
2 - бала суға бату техникасын меңгерген, мұғалімнің алдын ала көрсеткен жаттығуларын өз бетінше орындай алады
3 - бала судың ішінде тіреумен де, тіреусіз де батады
3. Аяқпен қозғалу
1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді, суда көрсетілген әрекеттерді қайталайды
2 - бала көп қозғалыстардың негізгі техника элементтерін меңгерген, алдын ала көрсетілген жаттығуларды өз бетінше орындай алады
3 - аяқты сермеу жаттығуларын («Фонтан» жаттығуы) орындайды
4. Тақтаймен жүзу
1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді (денесін көлденең күйге келтірмейді), сырғанауды орындамайды
2 - бала көп қозғалыстардың негізгі техника элементтерін меңгерген, денесін көлденең күйге келтіре алады және суда сырғанау жаттығуын орындайды
3 - бала сырғанау жаттығуын орындап, аяқпен жұмыс істеу арқылы алға қарай жылжиды (тақтаймен жүзеді)
5. Суға дем шығару
1 - бала дем шығару техникасында елеулі қателіктер жібереді, мұғалімнің көрсетуімен әрекет етеді

2 - бала суға дем шығару техникасын меңгерген (суды жұтпайды, толық дем шығарады), суға, ойыншыққа немесе тікелей суға дем шығару жаттығуын өз бетінше орындай алады
3 - бала суға тікелей дем шығарып, көпіршіктер пайда болғанға дейін орындайды
МЕКТЕПКЕ ДАЙЫНДЫҚ ТОБЫ
1. Суға бату
1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді. Басын суға батырудан қорқады
2 - бала суға бату техникасын меңгерген, мұғалімнің алдын ала көрсеткен жаттығуларын өз бетінше орындай алады
3 - бала судың ішінде тіреумен де, тіреусіз де батады
2. Аяқпен қозғалу
1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді, суда көрсетілген әрекеттерді қайталайды
2 - бала көп қозғалыстардың негізгі техника элементтерін меңгерген, алдын ала көрсетілген жаттығуларды өз бетінше орындай алады
3 - аяқты сермеу жаттығуларын («Фонтан» жаттығуы) орындайды
3. Жүзу тақтайымен
1 - бала қозғалыс техникасында елеулі қателіктер жібереді (денесін көлденең күйге келтірмейді), сырғанауды орындамайды
2 - бала көп қозғалыстардың негізгі техника элементтерін меңгерген, денесін көлденең күйге келтіре алады және суда сырғанау жаттығуын орындайды
3 - бала сырғанау жаттығуын орындап, аяқпен жұмыс істеу арқылы алға қарай жылжиды (тақтаймен жүзеді)
4. Суда жату. «Жұлдыз» жаттығуы
1 - бала суға жатып күй қабылдамайды, қорқыныш сезімі бар
2 - бала суда 1-2 секунд жатады, белгіленген ырғақты сақтамайды
3 - бала суда еркін жатып, 5 немесе одан да көп секунд ырғақты сақтап тұра алады
5. Суға дем шығару
1 - бала дем шығару техникасында елеулі қателіктер жібереді, мұғалімнің көрсетуімен әрекет етеді
2 - бала суға дем шығару техникасын меңгерген (суды жұтпайды, толық дем шығарады), суға, ойыншыққа немесе тікелей суға дем шығару жаттығуын өз бетінше орындай алады
3 - бала суға тікелей дем шығарып, көпіршіктер пайда болғанға дейін орындайды

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, бақылау парағын толтырып, нәтижелерін тестілеуге көшуге болады.

Хаттаманы толтыру нәтижесінде көрсеткіштер деректері өңделуі керек!

Әрбір баланың және топтың жалпы деңгейдегі жүзу дағдылары мен іскерліктерінің дайындық және даму деңгейі жеке есептеледі.

Оқу жылының басында (*қыркүйек айының соңы, қазан айының басы*) баланың барлық деңгей көрсеткіштері қосылып, критерийлер санына бөлінеді, соның нәтижесінде балалардың дағдыларын дамыту деңгейінің орташа көрсеткіші алынады, ол «Орташа көрсеткіш» деген соңғы бағанда белгіленеді.

Оқу жылының ортасында және соңында (*қаңтар, мамыр айының басы*) дағдыларды дамыту көрсеткіштері сол сияқты есептеледі, бұл көрсеткіштерді

салыстырмалы түрде талдауға және әрбір баламен, сондай-ақ топпен жалпы жүзу дағдыларын дамыту бойынша одан әрі жұмысты жоспарлауға мүмкіндік береді. Нәтижелер бойынша аналитикалық анықтама жасалады.

Хаттама сынау дағдылары мен қабілеттерін тексеру бойынша балалардың жүзу қабілеттері _____ тобы « ____ » (*қыркүйек, қаңтар, мамыр*) 20__ - 20__ оқу жылы

№	Баланың аты - жөні	Су қорқынышын жеңу			Судың түбімен қозғалу			Суға бату			Аяқ қимылдары			Орташа көрсеткіш		
		б.ж..	қ.ж..	с.ж..	б.ж..	қ.ж..	с.ж..	б.ж..	қ.ж..	с.ж..	б.ж.	қ.ж..	с.ж.	б.ж.	қ.ж.	с.ж.

Балалар үшін көрсеткіш деңгейі 1 болған жағдайда, жеке даму картасы құрастырылады. Бақылау парағының көмегімен біз әрбір критерий бойынша және жалпы, әр жас тобы бойынша деңгей көрсеткіштерін нақтылай аламыз, бұл жылдың басында және соңында жүргізіледі.

Хаттаманы толтыру нәтижесінде есептеу жүргізіледі:

- әр бала және топ бойынша бақылау жүзу дағдыларын меңгеру деңгейінің орташа көрсеткіші;
- деңгейлер бойынша меңгеру көрсеткіші (балалар саны бойынша). Орташа меңгеру деңгейін есептеу (кестенің соңғы бағаны):
- әр бала бойынша жеке есептеледі. Барлық балдар қосылады (көлденеңінен), нәтиже критерийлер санына бөлінеді – орташа балл шығады. Пайыздық қатынасқа аударылады: орташа балл 100-ге көбейтіліп, 3-ке бөлінеді, сонда жүзу дағдыларын меңгеру деңгейі (%) шығады;
- топ бойынша барлық балдар қосылады (тік бағытта), шыққан нәтиже балалар санына бөлінеді, орташа балл (көрсеткіш) шығады, 100-ге көбейтіліп, балалар санына бөлінеді, топ балаларының меңгеру деңгейі пайызбен шығады. Деңгейлер бойынша меңгеру көрсеткішін есептеу (балалар саны бойынша) келесі түрде жүргізіледі:
- әр критерий бойынша (кестенің тік бағытында) деңгейлер бойынша балалар саны есептеледі (3, 2, 1), мысалы: 1-нұсқа: топта 15 бала, олардың ішінде 3-деңгей бойынша бала саны – 7 (7-ні 100-ге көбейтіп, топтағы бала санына 15-ке бөлеміз), 3-деңгейдегі балалардың меңгеру пайызын аламыз, 2-деңгей бойынша есепті солай жасаймыз (5 бала), 1-деңгей бойынша (3 бала); 2-нұсқа: топта 15 бала, олардың ішінде 3-деңгей бойынша бала саны – 7 (7-ні топтағы бала санына бөліп, 100-ге көбейтеміз), 3-деңгейдегі балалардың меңгеру пайызын аламыз, 2-деңгей бойынша есепті солай жасаймыз (5 бала), 1-деңгей бойынша (3 бала).

Назар аударыңыз! Әр критерий бойынша деңгейлердің пайызының қосындысы 100%-ға тең болуы керек.

«ЖҮЗУ ТУРАЛЫ»

(бағдарламаның «Жүруден бұрын жүзу!» бөліміне қосымша)

1. Жүзу бойынша ҮІӨ қауіпсіздігін қамтамасыз ету

Бассейінде жүзуді ұйымдастыруды бастағанға дейін балаларды бассейін ғимаратындағы және судағы тәртіп ережелерімен таныстыру қажет.

Барлық ересектер суда көмек көрсету шараларын білуі және балаларға кез келген көмек көрсетуге дайын болуы тиіс.

Мектеп жасына дейінгі балалармен жүзуді ұйымдастыру кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз ету мынадай қағидаларды қамтиды:

- Жүзу бойынша тікелей білім беру қызметін қауіпсіздік пен гигиенаның барлық талаптарына толық жауап беретін орындарда жүргізу.
 - Ұйымдастырылмаған жүзуге, суға өз еркімен секіруге және сүңгуге жол бермеу.
 - Балалардың бір-бірін итеріп, суға басымен енуге, бір-бірінің үстіне отыруына, қолынан және аяғынан ұстауына, бір-біріне қарсы сүңгуіне, дауыстап айқайлауына, қажет болмаған кезде көмекке шақыруына жол бермеу.
 - 5-6 адамнан асатын кіші топтармен жүзу бойынша тікелей білім беру қызметін жүргізбеу.
 - Балаларды ұйымдастырылған іс-әрекетіне тек дәрігердің рұқсатымен ғана жіберу.
 - Балаларды шұғыл қажеттілікке байланысты судан тек мұғалімнің рұқсатымен шығуға үйрету.
 - Суға кіргенге дейін және одан шыққаннан кейін балаларды аты-жөнімен қайта шақыруды жүргізу.
 - Балаларды құтқару құралдарын пайдалануға үйрету.
 - Ұйымдастырылған іс-әрекет кезінде балаларды мұқият бақылау, барлық топты, әрбір тәрбиеленушіні жеке көру және қажет болған жағдайда балаға тез көмек көрсетуге дайын болу.
 - Жүзу бойынша ұйымдастырылған іс-әрекетті жүргізу кезінде медбикенің міндетті түрде қатысуын қамтамасыз ету.
 - Ұйымдастырылған іс-әрекетке тамақтанғаннан кейін 40 минуттан ерте жүргізбеу.
 - Тоңазу белгілері пайда болғанда (қалтырау, «қаз терісі», еріннің көгеруі) баланы судан шығарып, жылынуға мүмкіндік беру.
 - Оқытудың әдістемелік бірізділігін сақтау.
 - Әрбір баланың дене дамуының жеке деректерін, денсаулық жағдайын және жүзу дайындығын білу.
 - Суға секіруге өзін сенімді ұстай алатын балаларға ғана рұқсат ету.
 - Баланың мүмкіндіктерін теріс пайдаланбай, жүзу қашықтығын тездетпеген жөн.
 - Балалардың жүзу бойынша тікелей білім беру қызметінің қауіпсіздігін қамтамасыз ету қағидаларын саналы түрде орындауына қол жеткізу.
- Әрбір тәрбиеленуші бассейіндегі тәртіп ережелерін білуі және сақтауы тиіс:
- тапсырманы мұқият тыңдау және оны орындау;

- суға тек оқытушының рұқсатымен кіру;
- суға арқанмен баспалдақты басып түсу;
- суда қозғалыссыз тұрмау;
- суға сүнгуде бір-біріне кедергі келтірмеу;
- бір-біріне тап болмау;
- айқайламау;
- көмекке өтірік шақырмау;
- бір-бірін суға батырмау;
- бассейн ғимаратының ішінде жүгірмеу;
- бассейнен тек қажеттілігіне қарай шығуды өтіну;
- нұсқаушының командасы бойынша тез шығу.

Мектеп жасына дейінгі балалармен жүзуді ұйымдастыру кезінде бассейнде өзін-өзі ұстау қағидаларын сақтау тікелей білім беру қызметін жүргізу кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз етуге ықпал етеді.

2. Бассейнде ҰІӨ жүргізу кезіндегі қызметкерлердің әрекеттер алгоритмі

1. Бассейннің мейірбикесі балаларды тексереді (топта). Тәрбиешінің көмекшісімен бірге балаларға киімдерін арнайы киімге ауыстыруға көмектеседі.
2. Медбике және тәрбиешінің көмекшісі балаларды бассейнге алып барады (медбике балалар тобының алдында, тәрбиешінің көмекшісі балалар тобының артында жүреді).
3. Балалар шешінетін орынға өтеді, шешінеді (тәрбиешінің көмекшісі мен медбикенің көмегімен).
4. Медбике балаларға душ қабылдауға көмектеседі.
5. Жүзу жөніндегі нұсқаушы мен медбике балаларға суға түсетін костюмдер киюге көмектеседі.
6. Медбике балаларға аяқ ваннасынан өтуге көмектеседі.
7. Жүзу жөніндегі нұсқаушы балаларды қабылдайды, колоннаға тұрғызады, құрғақ жаттығу өткізеді, жаттығуды ҰІӨ жүргізу формасына байланысты бассейннің өзінде де жүргізуге болады.
8. Жаттығудан кейін балалар құрлықта немесе бассейнде қайта колоннаға тұрғызылады.
9. Балалар жүзу нұсқаушысының соңынан баспалдақтың қасына жақындайды.
10. Жүзу жөніндегі нұсқаушы суға түсіп, балаларды қабылдауға дайындалады.
11. Медбике әрбір балаға суға түсуге көмектеседі.
12. Жүзу нұсқаушысы балаларды қабылдайды.
13. Медбике бассейннің ернеуінде, ҰІӨ бойы балаларды бақылайды.
14. ҰІӨ аяқталғаннан кейін жүзу жөніндегі нұсқаушы балаларды (қыздарды) сапқа тұрғызады және оларға судан шығуға көмектеседі. Ұлдар суда қалады.
15. Медбике балаларды (қыздарды) баспалдақ жанында тұрып қабылдайды.
16. Балалар суға түсетін костюмдерін шешеді.
17. Балалар душ қабылдайды (медбикенің көмегімен).
18. Балаларды тәрбиешінің көмекшісіне шешінетін бөлмеге тапсырады.

19. Тәрбиешінің көмекшісі балаларға ауысымдық киім киюге көмектеседі.
20. Медбике балаларды (ұлдарды) баспалдақ жанында тұрып қабылдайды.
21. Балалар суға түсетін костюмдерін шешеді.
22. Балалар душ қабылдайды (медбикенің көмегімен)
23. Балаларды тәрбиешінің көмекшісіне шешінетін орынға тапсырады.
24. Тәрбиешінің көмекшісі балаларға ауысымдық киім киюге көмектеседі.
25. Балалар тәрбиешінің көмекшісі мен медбикенің сүйемелдеуімен инфрақызыл саунаға, фитобарға барады.
26. Балалар шөпті шай (су) ішеді.
27. Тәрбиешінің көмекшісі мен медбикенің сүйемелдеуімен топқа (балалар тобының алдында медбике, артында тәрбиешінің көмекшісі) барады.

3. Бассейндегі қауіпсіздік техникасы жөніндегі нұсқаулығы

1. Балалар жүзу сабақтарына тек медбикенің рұқсатымен ғана жіберіледі.
2. Ұлдар мен қыздар бөлек шешінетін орындарда киінеді.
3. Жүзу жөніндегі нұсқаушы сабақтарды таза шомылу костюмімен өткізуі тиіс.
4. ҰІӨ кезінде жүзу жөніндегі нұсқаушы мен медбике қажет болған жағдайда балаға көмек көрсету мүмкіндігі болу үшін барлық топты көріп тұруы тиіс.
5. Жүзу нұсқаушысының сабақ аяқталғанға дейін бассейн аумағынан шығуға құқығы жоқ.
6. Медбикенің сабақ аяқталғанға дейін бассейн аумағынан шығуға құқығы жоқ.
7. Душ және аяқ ваннасын қабылдау кезінде медбике балаларға көмектеседі.
8. Жүзу бойынша ҰІӨ-де тәрбиешінің көмекшісі міндетті түрде болуы тиіс, қажет болған жағдайда баланы судан шығару үшін.
9. Жүзу бойынша ҰІӨ кезінде судан кіру және шығу тек жүзу нұсқаушысының командасы бойынша жүргізіледі.
10. Егер дененің салқындау белгілері байқалса (қалтырау, «қаз терісі», еріннің көгеру), баланы дереу бассейннен шығару керек.
11. Бассейн медбикесі тәрбиеленушіні қабылдайды, тәрбиешінің көмекшісін шақырып, оларды топқа (қажет болған жағдайда медициналық кабинетке) жібереді.
12. Балалар балабақшада (бассейнге, бассейннен) тек медбикенің және тәрбиешінің көмекшісінің (медбике балалар тобының алдында, тәрбиешінің көмекшісі артында) еріп жүру арқылы ғана қозғалады.
13. Барлық қатысушыларға ұялы телефонды пайдалануға тыйым салынады;
14. Жүзу бойынша ҰІӨ кезінде балалардың саны мектепалды топтарда - 10-12 баладан, кіші, орта топтарда - 5-7 баладан аспауы тиіс.
15. Бассейнде балалармен ҰІӨ кезінде педагогикалық тактіні сақтау (айқайламау). Айқайлау көмек туралы белгі екенін түсіндіру керек.
16. Балаларға суда соқтығысуға, бір-біріне қарсы сүңгуге жол беруге болмайды.
17. Душтан бассейнге ауысуды қадағалау (жүгіріп жүрмеу, бірін-бірі итермеу).
18. Балалар судан шыққаннан кейін оларды құрғатып сүртіп, бірден киіндіреді.
19. Тізім бойынша балалардың бар-жоғын тексеру.

4. СУДАҒЫ ОЙЫНДАР

Суда ойнау жүзуге үйретудің бастапқы ең тиімді құралы болып табылады. Олар балаларда жүзуге қажетті ең алғашқы қозғалыстарды қалыптастырады және физикалық қасиеттерді дамытуға бастама береді. Ойындардың көмегімен балалардың ерік-жігері, мінезі, серіктестік және ұжымшылдық сезімдері тәрбиеленеді.

Бұл ойындардың маңызды мәні олардың бір мезгілде баланың моторлық және психикалық салаларын дамытуында.

Ұсынылған ойындарды кішкентай жастағы балалармен бірге ересек балалармен де пайдалануға болады. Жүзуге үйрету кезінде шешілетін мақсаттар мен міндеттерге байланысты ойын ережелерін жеңілдетуге де, күрделендіруге де болады.

Ойын және ойын жаттығулары жиынтығы.

Ойындар.

«Су асты математикасы» ойыны.

Ойын мақсаты: су астына түсуге, су ішінде көзді ашуға үйрету.

Ойын сипаттамасы. Ойын балалардың беліне дейін, ең көбі кеудесіне дейінгі тереңдіктегі суда өтеді. Бір уақытта барлық балалар қатысады. Суға түрлі түсті, әртүрлі мөлшердегі суға батып кететін заттар батырылған. Белгі бойынша балалар суға сүңгіп, ойыншықтарды алып шығады да, сары, көк, жасыл және басқа да түсті заттың саны қанша екенін есептейді.

Ережелер. Балалар суға шомылғанда бір ойыншықтан ғана ала алады.

Сүңгу, суға бату дағдыларын, қарапайым математикалық және сенсорлық қабілеттер дағдыларын дамытады.

«Сақинадағы шар» ойыны.

Ойын мақсаты: суда қозғалуға үйрету, ептілікті қозғалысты үйлестіре білу қабілетін дамыту.

Ойын сипаттамасы. Барлық балалар бір уақытта қатысады. Ойын су деңгейі балалардың беліне дейінгі бассейнде өткізіледі. Ернеуінде диаметрі 20 см түрлі түсті сақиналар орналасқан, суда түрлі-түсті шариктер жатыр. Белгі бойынша балалар тиісті түсті шарикті тауып, оны сақинаға салады.

Ереже: Балалар бір мезгілде тек екі шар ала алады.

Қозғалыстарды үйлестіруді, ептілікті, сенсорлық дағдыларды дамытады.

«Күрсаудың ішін көр» ойыны.

Ойын мақсаты: бетті суға батыруға үйрету

Ойын сипаттамасы. Ойын су деңгейі балалардың беліне дейінгі бассейнде өткізіледі.

Бір уақытта барлық балалар қатысады (бірнеше топқа бөлінеді). Балалар күрсаудың айналасында, оны екі қолымен ұстап тұрады. Нұсқаушының командасы бойынша тыныс алады да, бетті суға батырады. Балалар су астында не көргендері туралы жауап береді.

Ереже: күрсауды су астына батырмау, бетті кезекпен батыру.

Бетті суға батыру дағдысын және қиялын дамытады.

«Ойыншықты суда тербету» ойыны.

Ойын мақсаты: жүзу тақтасымен қозғалуға үйрету

Ойын сипаттамасы: ойын су деңгейі балалардың беліне дейінгі бассейінде өткізіледі.

Бір уақытта барлық балалар қатысады. Балалар бассейінде жүзу тақтасын ұстап қозғалады (тақтада ойыншық бар).

Ережелер: балалар бассейінде тақтай судың үстімен қалықтап, ойыншықтың суға құлап қалмай жүзуін қадағалап (тақтайды суға батырмау) қозғалады.

Жүзу тақтасымен қозғалу шеберлігін және зейінділігін дамытады.

«Шарға үрле» ойыны.

Ойынның мақсаты: суда қозғалуға, икемділікке, қозғалыстарды үйлестіре білуге үйрету.

Ойын сипаттамасы. Ойын белге дейінгі тереңдікте өткізіледі. Барлық ойнайтын балалар бір-бірінен созылған қол қашықтығында бір қатарда тұрады. Әрбір бала қолына пластмассадан жасалған шар ұстап тұрады. Нұсқаушының сигналы немесе командасы бойынша балалар шарды алдына суға, ауыз деңгейінде салады. Нұсқаушының сигналы немесе қайталау командасы бойынша әрбір бала өзінің шарына үрлеп, оны мүмкіндігінше ауамен өзінен алысқа алшақтатуға тырысады. Балалардың барлығы нұсқаушының жаңа командасы бойынша шарға үрлеуді тоқтатады. Нұсқаушы кімнің шары алыс қалған балалардың шарынан алшаққа жүзгенін анықтайды.

Ережелер: Шарға қолмен, бетпен тиіспеу.

Қарқынды дем шығару, қозғалыстарды үйлестіру және ептілік дағдыларын дамытады.

«Шелекті толтыр» ойыны.

Ойын мақсаты: балаларды саусақтарды қысуға үйрету

Сипаттама: балалар бірнеше командаларға бөлінеді. Ойнайтын балалар бір қатарда немесе шеңберде бір орында тұрады. «Шелекті толтырыңдар!» командасы бойынша олар қолдарын алға созып, суға түсіреді де, алақандарын су астында біріктіріп, саусақтарын қысады. Су алғаннан кейін балалар қолдарын су бетінен көтеріп, содан кейін шелекке құяды. Нұсқаушы қай шелекте су көп екенін анықтап, қорытындылайды.

Ереже: шелек суға түсіріліп сумен толтырылмайды.

Қол қозғалысының үйлесімдігін, моторикасын дамытады.

«Су түбінде» ойыны.

Ойын мақсаты: көзді суда ашуға, су астындағы заттарды қарауға, оларды табуға және түбінен алуға үйрету.

Сипаттама: балалар бассейін ернеуінің бір жағынан, көздерін жұмып тұрады. (ойыншықтардың қайда құлайтынын қарамайды). Нұсқаушы бассейіннің түбіне резеңке ойыншықтарды (суға бататын) шашады. Сигнал бойынша балалар суға еніп, мейлінше көп нәрсе жинауға тырысады.

Ережелер: бір-бірін итермеу, ойынды қатаң түрде сигнал бойынша бастау. Судың астына бату, су ішінде көзді ашу дағдыларын дамытады.

«Допты әкел» ойыны.

Ойын мақсаты: ептілікті дамыту, суда қозғалуға және қозғалысты үйлестіре білуге үйрету.

Ойын сипаттамасы. Ойын су деңгейі балалардың белдеу бойынша бассейнде өткізіледі.

Балалар бассейн қабырғаларының бірінде бетін судың ортасына қаратып тұрады.

Нұсқаушы суға 3-4 түрлі-түсті допты лақтырады (доптар саны ойыншылардың санына тең болуы тиісті, ал әрбір бала «өз добын» әкелуі тиіс). Нұсқаушының сигналы немесе командасы бойынша балалар допты нұсқаушыға әкелуі тиіс. Балалар суда өздеріне қолмен көмектесе отырып қозғалады.

Ойын ережелері: суда итеруге, су шашуға, басқа баладан допты жұлып алуға, күш қолдануға болмайды. Нұсқаушы, допты ұстап алып, әкелген балаларды белгілейді, ал ойын қайтадан басталады.

Қозғалыстарды үйлестіре білу қабілетін, ептілікті дамытады.

«Өз үйінді тап» ойыны

Ойын мақсаты: суда қозғалуға, зейінділікке және реакцияны жылдамдатуға үйрету.

Ойын сипаттамасы. Ойынды, су тереңдігі ойнаушы балалардың беліне дейінгі бассейнде ұйымдастырады. Ойын алдында барлық ойнайтын балаларды, қатысушылар саны тең үш командаға бөледі. Әр команданың өзі түстес шеңбері (үйі) болады, оны нұсқаушы су бетіне қояды. Ойын басталар алдында әрбір команда өз үйінің алдына жиналады: бұл «балықтар». Олар сигналмен немесе тәрбиешінің командасымен өз үйінен шығып, түрлі бағыттарда жүгіріп жүреді. Нұсқаушы ойнайтын балалардың өз үйінен алшақтау жерде болуларын қадағалайды, содан кейін кенеттен «Өз үйінді тап!» деген белгі немесе команда береді. Балалар өздерінің «үйлеріне» асығып барып, қолдарымен шеңберден ұстайды. Бірінші болып «үйшікке» жиналған команда жеңіске жетеді.

Ойын ережесі: «үйге» қайтып келе жатып, әрбір бала шеңбер астына сүнгіп, оның ортасына кіріп, содан кейін басқа ойыншыға орын беруі тиіс.

«Мұртты жайын (лақа)» ойыны.

Мақсаты мен сипаты бойынша «Біз көңілді жігіттер» ойынын еске салады, бірақ жүргізушінің рөлін «мұртты сом» атқарады. Ойнайтын балалардың ішінен жүргізуші - «мұртты лақа» таңдалады, ал қалған балалар «балықтар» болады.

Ойын сипаттамасы. Балалар бір қатарға бір-бірінен созылған қол қашықтығында, суға белге дейін кіріп, бетін судың жағасына қаратып тұрады. «Сом» артында немесе бүйірінде екі адым қашықтықта тұрады.

Нұсқаушы рифмаға былай дейді:

«Балықтар, балықтар, байқаңдар!

Лақа мұрттын қозғайды.

Ол ұйықтамайды! Тез жағаға» "

Балалар «ұйықтамайды» деген сөзден кейін жағаға жүгіріп шығуға тырысады, ал «лақа» «балықты» суда ұстап алуға немесе қолын тигізуге тырысады. «Лақа» жағаға шықпай, тек су ішінде ғана ұстай алады. Ойын бірінші ұсталған баламен, жаңа «соммен» бірнеше рет қайталанады. Содан кейін нұсқаушы қандай «сом» көбірек «балық» ұстағанын есептейді.

Ойын нұсқасы: егер ойын бассейнде өткізілсе, онда балалар ернеуден қарсы ернеуге қарай жүгіруі тиіс. Қарама-қарсы ернеуіне тиген баланы «лақа» ұстай алмайды.

Қозғалыстарды үйлестіруді, ептілікті дамытады.

«Біз көңілді балалармыз» ойыны.

Ойын мақсаты: суда қозғалуға үйрету, ептілікті, қозғалыстарды үйлестіру білу қабілеттерін дамыту

Ойын сипаттамасы. Ойын судың тереңдігі ойнаушы балалардың тізесіне (санына) дейінгі бассейнде өткізіледі. Ойнаушылар арасынан жүргізуші таңдап алынады, ол ойнайтын балалар құрып тұрған шеңбердің ортасына тұрады. Балалар шеңбер бойымен қозғалып айтады:

«Біз көңілді балалармыз,

Жүзуді, сүңгуді жақсы көреміз,

Бізге жетіп көр!

Бір, екі, үш - ұста!»

«Ұстап ал» деген сөзден кейін, балалар әртүрлі бағытта қашып кетеді, ал жүргізуші оларды қуып жетуге тырысады. Жүргізуші 3-4 баланы ұстағаннан кейін, жаңа жүргізуші сайланып, ойын қайтадан басталады.

Ойын нұсқасы: егер балалар жүзе алатын болса, онда ойын кеудеге дейін тереңдікте өткізіледі. Балалар мен жүргізуші су ішінде жүгірмей, жүзіп жүреді. Қозғалыстарды үйлестіре білу қабілеттерін, ептілікті дамытады.

«Туннельге пойыз» ойыны.

Ойын мақсаты: балаларды судың астында қозғалуға үйрету.

Ойын сипаттамасы. Ойын судың тереңдігі балалардың беліне дейінгі бассейнде немесе су айдынында өткізіледі.

Ойнаушылардың ішінен екі бала таңдалады, олар суда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, су деңгейінде қол ұстайды. Олар «туннель» құрайды. Қалған балалар алдында тұрған баланың беліне қолдарын қойып, (бірінші ойнаушы - паровоз, қалғандары - вагондар) «поезд» құрады.

Тәрбиешінің сигналы немесе командасы бойынша «поезд» «туннельге» қарай қозғалысты бастайды. Ол арқылы өткен кезде «поезды» бейнелейтін балалар кезекпен, су үстінде туннельді бейнелейтін екі баланың қолына тиіп кетпес үшін басымен суға енеді.

Соңғы «вагон» «туннельден» өтіп кеткенде, «туннель» бейнеленген балалар вагондар соңына тұрып, «вагон» болады, ал вагондар тізбегінде бірінші болып тұрған екі бала жүрісті жылдамдатады, 3-4 адым шегініп, жаңа «туннель» құрады. Ойын барлық балалар жұптасып «туннель» бейнелегенге дейін жалғасады.

«Допты беру» ойыны.

Ойын мақсаты: балаларды суға басынан асырып түсуге үйрету.

Ойын сипаттамасы. Ойын бассейнде немесе су қоймасының шектелген учаскесінде баланың беліне (кеудесіне) дейін тереңдікте өткізіледі. Ойнайтын балалар жұпқа бөлініп, бір-бірінен 0,7-0,8 м қашықтықта тұрады, Аяқтары иық деңгейінде. Алда тұрған бала қолына допты ұстап тұрады. Нұсқаушының белгісі немесе командасы бойынша алдында тұрған бала алға еңкейіп, басымен суға еніп, допты аяқ арасымен артында тұрған балаға береді. Осыдан кейін балалар айналып бұрылады да, допты кері бағытта береді. Нұсқаушы жылдам және анық ойнайтын жұпты белгілейді.

Ойын нұсқалары:

- ойнайтын балалар, қатысушылардың саны бірдей екі-үш командаға бөлініп, бір - бірінен 0,7-0,8 м колонналар құрып тұрады. Колонада бірінші болып тұрған ойыншының қолында доп. Нұсқаушының сигналы немесе командасы бойынша су астында аяқтың арасымен артында тұрғанға допты беру басталады. Соңғы бала допты алғаннан кейін оны басынан жоғары көтеруі тиіс. Жаттығуды басқалардың тез орындаған команда жеңіске жетеді;

- ойнайтын балалар допты бір бағытта, содан кейін айналып бұрылады да, допты басқа бағытта береді. Екі бағытта да, бірінші болып тапсырманы орындаған команда жеңіске жетеді.

балалар допты аяқтың ортасынан емес, аяқтың оң немесе сол жағынан береді.

Қозғалыстарды үйлестіре білу қабілетін, жүзу дағдыларын дамытады.

«Доп шеңберде» ойыны.

Ойын мақсаты: суда қозғалуға, допты лақтыра білуге үйрету, ептілікті дамыту

Ойын сипаттамасы. Ойын тереңдігі балалардың беліне дейінгі бассейнде өткізіледі.

Ойнайтын балалардың ішінен жүргізуші таңдалады. Қалған балалар бір-бірінен созылған қол қашықтығында шеңбер бойымен тұрады. Жүргізуші шеңбердің ортасына тұрады.

Нұсқаушының сигналы немесе командасы бойынша балалар допты бір-біріне шеңбер арқылы лақтыра бастайды, ал жүргізуші оны ұстауға тырысады. Егер жүргізуші допты ұстап алса, онда ол басқа ойыншылардың арасында шеңберден орын алады, ал допты тастаған бала жүргізушінің орнына тұрады.

Ойын ережелері: бір-біріне допты лақтыру (лақтыру және допты ұстап алу) кезінде алға немесе артқа бір адым жасауға, суға құлауға болады ,бірақ допты басқа адамның қолынан жұлып алуға болмайды. Ептілікті дамытады.

«Бақа» ойыны.

Ойын мақсаты: суда орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, тірек-қимыл аппаратын нығайту.

Ойын сипаттамасы. Ойын судың тереңдігі баланың тізесіне дейін жететін, таяз суларда өткізіледі . Ойын басталар алдында нұсқаушы балаларға бақаның қалай секіретінін көрсетеді, содан кейін қайталауды ұсынады. Суда тұрып, бала

терең отырып, аяғын күрт түзеп, оларды су түбінен итеріп, қолдарын алға созып секіреді. Секіру кезінде аяқтарын қолдарына қарай тартады. Бала екі аяғына жерлеп түседі. Секіру техникасын меңгергеннен кейін, нұсқаушы 3-4 «бақалар» арасында жарыс ұйымдастыра алады. Олардың қайсысы 3-5 секіруден асырып секіретінін анықтайды.

Тірек-қозғалыс аппаратын дамытады.

Ойын «Қайықты ұста».

Мақсаты мен сипаты жағынан «Допты алып кел» ойынына ұқсас, бірақ доптың орнына пластмассадан жасалған қайықшалар немесе балықшалар қолданылады.

Ойын сипаттамасы. Ойын бассейнде немесе су қоймасының шектеулі учаскесінде, балалардың белдеуі бойынша су деңгейімен өткізіледі. Балалар бассейнді жағында немесе судың шетінде тұрады, ал нұсқаушы суға пластикалық қайықтарды немесе балықты түсіреді. Оның сигналы бойынша, суда қозғалу кезінде қолдарымен көмектесіп, балалар қайықты (балықты) ұстап, нұсқаушыға әкелуі керек.

Ойынның ережелері: ойын кезінде итерісуге, су шашуға, қайықшаны (балықшаны) басқа біреудің қолынан жұлып алуға болмайды. Тапсырманы жылдам орындаған бала белгіленеді.

Дамытады: қозғалыстарды үйлестіру, ептілік

Ойын «Кім алысқа секіреді?»

Мақсаты мен сипаты жағынан «Бақа» ойынына ұқсайды.

Ойын сипаттамасы. Балалар қолдарын созып. Белгі (алақан шапалағы, ысқырық және т.б.) немесе нұсқаушының бұйрығы бойынша балалар кезекпен немесе бір уақытта екі аяқтарымен итеріліп, суға секіреді, мүмкіндігінше секіруге тырысады. Жеңімпаз 2—3 әрекеттен кейін анықталады.

Ойынның нұсқасы: судың шетінен бала бір емес, қатарынан үш рет секіреді, оның екеуі суда тұрып қалады. Үш секіруден кейін қалғандарынан озған бала жеңеді.

Дамытады: тірек-қимыл жүйесі.

Ойын «Жұлдыз».

Ойынның мақсаты: балаларды суға үйрету, олардың суға бейімделуіне көмектесу, барлық тірі нәрсе судың бетінде қалқып тұратынын көрсету.

Ойын сипаттамасы. Ойын судың тереңдігі белге дейін (ең көбі кеудеге дейін) жететін жерде өткізіледі. Балалар нұсқаушының бақылауымен терең тыныс алады да, судың бетіне ішпен жатып, қолдары мен аяқтарын кең жайып жатады, суға батырылады. Су балалардың денесін ұстап тұрады, ал олар «жұлдыз» қалпында судың бетінде жатады. Бұл ойын суда жату дағдысын дамытады.

Ойын «Кім ұзақ тұрады?»

Ойынның мақсаты: балаларды ойын түрінде суда қалқып тұруды үйрету.

Ойын сипаттамасы. Ойын таяз суда өткізіледі: су деңгейі баланың беліне (ең көп дегенде кеудесіне) жетеді. Ойнап жатқан балалардың алдында нұсқаушы оларға су бетіне жатып, ешқандай құрал қолданбай, өзіне ыңғайлы тәсілдермен

мүмкіндігінше ұзақ уақыт жатуды тапсырма етіп қояды. Мысалы, бала «Қалқыма» жаттығуынан бастай алады, содан кейін «Жұлдыз» қалпына ауысады.

Ойын «Тұрақта!»

Мақсаты мен сипаты «Кім ұзақ шыдайды?» ойынына ұқсас, бірақ балаларға қолда бар заттарды пайдалануға рұқсат етіледі

Ойынның сипаттамасы. Ойын бассейнде немесе су қоймасында баланың беліне дейін (кеудеге дейін) су деңгейімен өткізіледі. Балалар нұсқаушының айналасына немесе бір қатарға тұрып, қолдарымен қозғалмалы тайғақ тіректі (үлкен үрмелі доп, үрмелі шеңбер немесе жүзу тақтасы) ұстап тұрады. Нұсқаушының белгісі немесе бұйрығы бойынша балалар қолдарынан тайып бара жатқан затқа жатып, сол қалпында мүмкіндігінше ұзақ тұруға тырысады. Нұсқаушы жеңімпазды анықтайды: кім бірінші жатып, ең ұзақ ұстап тұрса, сол жеңімпаз болады. Ойынды әділ өткізу үшін барлық балаларда бірдей қозғалмалы тірек болғаны жақсы.

Дамытады: жүзу дағдыларын.

Ойын «Кім жоғары?»

Ойынның мақсаты: су ішінде секіруді үйрету, тірек-қимыл аппаратын нығайту.

Ойынның сипаттамасы: Ойын таяз суда өткізіледі, мұнда судың деңгейі баланың тізесіне жетеді. Ойнаушы балалар шеңберге тұрады, ортасында нұсқаушы тұрады немесе бір қатарға, нұсқаушының алдында қолсозым арақашықтықта тұрады. Нұсқаушының белгісі немесе команда бойынша балалар кезек-кезек және аяқпен итериле отырып, мүмкіндігінше жоғары секіруге тырысады. Жеңімпаз бірнеше секіру нәтижесі бойынша анықталады.

Тірек - қимыл аппаратын дамытады және нығайтады.

Ойын «Дельфин».

Ойынның мақсаты: балаларды жүзуге үйретуге дайындау.

Ойын сипаттамасы. Ойын ойнайтын балалардың беліне, ең көбі кеудесіне келетін тереңдікте өткізіледі. Ойыншылар 2-3 баладан қатарға тұрады, ара қашықтықтары 1 метрден. Нұсқаушы жаттығуларды ойын түрінде көрсетеді: суд сәл отырып, қолдарын жоғары және алға көтеріп, білектері құлақтарын жабатындай етіп орналастыру керек. Содан кейін бала аяғымен итеріп, судан алға қарай секіреді. Секірген кезде аздап бүгіліп, терең тыныс алу керек, содан кейін қолы мен басын алға созып, суға кіріп, мүмкіндігінше суда сырғып кету керек. Нұсқаушысы «дельфиндердің» секіруі мен суда сырғанау қашықтығын бағалайды.

Ойын жүзу дағдыларын дамытады.

Ойын «Сүңгуір».

Ойынның мақсаты: балаларды судан қорықпай сүңгуді және суда өзін сенімді ұстауды үйрету.

Ойын сипаттамасы. Ойын ойнайтын балалардың беліне, ең көбі кеудесіне келетін тереңдікте өткізіледі. Бір уақытта 2-3 бала қатысады.

Нұсқаушының сигналы немесе бұйрығы бойынша әр бала терең дем алады, содан кейін суда еңкейіп, қолдарымен түбіне тигізіп, басын суға батыруы керек. "Сүңгуір" ауаны баяу шығарады, ол көпіршіктермен бетіне шығады. Ауаны босатқаннан кейін ойнаушы аяғына көтеріліп, қайтадан терең дем алып, жаттығуды қайталайды.

Бұл ойын жүзу дағдыларын дамытады.

Ойын «Мөңке балық пен шортан».

Ойынның мақсаты: суда қозғалуды үйрену, ептілікті, реакция жылдамдығын дамыту.

Ойынның сипаттамасы. Ойын бассейнде немесе су қоймасының шектеулі бөлігінде жамбастың тереңдігінде немесе балалардың белдеуінде өткізіледі және екі нұсқасы бар.

1-нұсқа: ойнап жатқан балалар арасынан біреуі «шортан» (ойын жүргізушісі) болып таңдалады, ал қалғандары – «мөңке балықтар». Ойынның басында «шортанның» рөлін нұсқаушы атқара алады. Ойынның басында «мөңке балықтар» бассейнде әртүрлі бағытта қозғалады, қолдарымен есу арқылы өздеріне көмек көрсетеді. Бұл уақытта «шортан» бассейннің бұрышында немесе арқанмен қоршалған жерде тұрады. Нұсқаушының белгісі немесе оның «Шортан жүзеді!» дегені бойынша барлық балалар бассейннің шетіне немесе арқанның жанына асығып барып, судың астына иықтарымен немесе басымен жасырынады, тек кейбір судан бастарын шығарып, ауа жұтады. «Шортанның» мақсаты – ұсталып қалған «мөңке балықтардың» біріне қол тигізу. Ойын жартысы ұсталғанда немесе бірінші ұсталған «мөңке балық» «шортан» болғанда аяқталады, ал ойын қайтадан басталады.

2-нұсқа: ойнап жатқан балалар арасынан «шортан» таңдалғаннан кейін қалғандары екі тең топқа бөлінеді: біреулері – «тастар», ал екіншілері – «мөңке балықтар». Тастар бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер құрайды, сол шеңбердің ішінде «мөңке балықтар» ойнап жүзеді. «Шортан» шеңбердің сыртында болады. Нұсқаушы белгі бергенде немесе «Шортан!» команда айтқанда, «шортан» шеңбердің ішіне тез жүгіріп кіріп, ұсталып қалған «мөңке балықтың» біріне қол тигізуге тырысады. «Мөңке балық» шапшаң қимылдап, «тастардың» артына тығылады (арқаларына тұрады). «Шортан» тек тығылып үлгермегендерді ұстап, шеңберден сыртқа шығарады. Ойын 3-4 (немесе жартысы) «мөңке балықтар» ұсталғанша жалғасады. Сосын «шортан» ауысып, ойын қайтадан басталады. Бұл ойын суда қозғалыс жасау, ептілік пен жылдамдықты дамытады.

Ойын «Оны табуға тырыс!»

Ойынның мақсаты: балаларды судың астына қорықпай сүңгуді және ашық көзбен су астында бағдарлануды үйрету.

Ойынның сипаттамасы: Алдымен ойын баланың беліне дейін, кейін кеудесіне дейін жететін тереңдікте өткізіледі. Нұсқаушы су түбіне ашық түсті

ойыншық, көзге түсетін тас немесе қысқа арқанға байланған ашық түсті қалтқысы бар жүк түсіреді. Содан кейін балаға суға ашық көзбен сүңгіп, сол затты тауып алуды тапсырма береді.

Су түбінен затты тезірек көтеріп алған бала жеңімпаз болады.

Ойын жүзу дағдыларын дамытады.

Игра «Шарды беру».

Мақсаты: Балаларды баспен суға сүңгуді үйрету.

Ойынның сипаттамасы. Ойын бассейнде немесе су деңгейі белге (максимум кеудеге) жететін шектеулі аймақта өткізіледі. Ойнаушы балалар жұптарға бөлінеді де, бір-бірінен 0,7—0,8 м қашықтықта, аяқтарын иық деңгейінде ашып тұрады. Алдыңғы бала қолында шарды ұстап тұрады.

Сигнал немесе нұсқаушының командасы бойынша алдыңғы бала алға еңкейіп, баспен суға сүңгіп, шарды арттағы балаға аяқтары арасынан өткізеді. Содан кейін балалар айналып, шарды қайтадан кері бағытта өткізеді.

Нұсқаушы тез әрі дәл ойнайтын жұпты белгілейді.

Ойынның нұсқалары:

- Ойнаушы балалар екі-үш командаға бөлініп, тең саны бар қатысушылармен қатарға тұрады, әрқайсысы бір-бірінен 0,7—0,8 м қашықтықта орналасады. Алдыңғы қатарда тұрған баланың қолында доп болады. Сигнал немесе нұсқаушының командасы бойынша доп су астында аяқтары арасынан арттағы балаға беріледі. Соңғы бала допты басының үстіне көтеруі тиіс. Жаттығуды ең жылдам орындаған команда жеңіске жетеді.

- Ойнаушы балалар допты бір бағытта өткізеді, содан кейін айналып, допты басқа бағытта береді. Екі бағытта да тапсырманы бірінші болып орындаған команда жеңіске жетеді.

- Балалар допты аяқтары арасынан емес, аяқтардың оң жағынан немесе сол жағынан өткізеді.

Бұл ойын координацияны, жүзу дағдыларын дамытады.

Ойын «Жекпе-жек жаса».

Мақсаты: Балаларды суда болуға үйрету, икемділік пен жылдам реакцияны дамыту.

Ойынның сипаттамасы. Ойын бассейнде немесе су деңгейі тізеден немесе белден аспайтын кез келген су айдынында өткізіледі.

Ойнаушы балалар екі командаға бөлінеді, тең саны бар қатысушылармен жұптарға бөлінеді. Олар бір-біріне 1-1,5 м қашықтықта қарап тұрады.

Сигнал немесе нұсқаушының командасы бойынша балалар бір-біріне су шашып, алақандарымен суға соққы береді. Жеңілген деп саналатын бала — бірінші болып «далаға қашып кететін», яғни бет бұратын бала.

Жеңіске жеткен командада өз жұптарында жеңген балалар саны көп болады.

Бұл ойын реакция жылдамдығын және икемділікті дамытады.

Ойын «Шапшаң шар».

Мақсаты: Судан қозғалуды, икемділікті және қозғалыс координациясын үйрету.

Ойынның сипаттамасы. Ойын су деңгейі тізеден аспайтын жерлерде өткізіледі. Барлық ойыншылар бір қатарға тұрады, әрқайсысы бір-бірінен қол созғандай қашықтықта орналасады. Әр бала қолында пинг-понг шаригін ұстайды.

Сигнал немесе нұсқаушының командасы бойынша балалар алға қарай жатып, шарикті ауыз деңгейіне қою керек. Содан кейін әр бала шарикке үрлеп, оны мүмкіндігінше алысқа жылжытуға тырысады, бірақ шарикке бетімен тиіп кетпеуі тиіс.

Содан кейін балалар қолдарымен су түбіне қарай жылжып, шарикті қуып жүреді, дем алады және қайтадан шарикке үрлейді.

Барлығы нұсқаушының жаңа командасы бойынша тоқтайды, шарикке үрлеуді тоқтатады. Нұсқаушы ең алысқа жылжыған шарикті анықтайды.

Бұл ойын қозғалыс координациясын және икемділікті дамытады.

Ойын «Өз үйінді тап».

Мақсаты: Судан қозғалуды үйрету, зейін қоюды және жылдам реакцияны дамыту.

Ойынның сипаттамасы. Ойын бассейнде немесе су деңгейі балтырдан немесе белден аспайтын шектеулі су айдынында өткізіледі.

Ойын алдында барлық балалар үш командаға бөлінеді, әр командаға өз түсінде шеңбер (үй) беріледі. Нұсқаушы әр шеңберді су бетіне қояды.

Ойын басталғанда әр команда өз үйінің жанында жиналады: бұл балалар - «балықтар». Сигнал немесе нұсқаушының командасы бойынша олар өз үйлерінен шығып, әртүрлі бағытта жүгіреді және ойнайды. Нұсқаушы балалардың үйлерінен алысқа кеткенін қадағалап, кейін кенеттен «Өз үйінді тап!» деген сигнал немесе команда береді.

Балалар өз үйлеріне жүгіріп барып, шеңберді қолдарымен ұстайды.

Жеңіске жеткен команда - бірінші болып өз үйінің жанында жиналған команда.

Ойынның нұсқасы: «Үйге» оралу кезінде әр бала шеңбердің астынан сүңгіп, оның ортасында тұрып, содан кейін командадағы басқа ойыншыға орын беруі тиіс.

Бұл ойын жылдам реакция мен зейін қоюды дамытады.

Ойын «Алуан».

Мақсаты: Балаларды тез және қорықпай суға сүңгуге үйрету, икемділікті дамыту.

Ойынның сипаттамасы. Ойын бассейнде немесе су деңгейі балалардың беліне дейін жететін шектеулі су айдынында өткізіледі.

Балалар шеңбер жасап тұрады, бір-бірінен қол созғандай қашықтықта орналасады. Шеңбердің ортасында нұсқаушы тұрады, ол «жылдамдатушы» рөлін атқарады және қолында шеңбер радиусына тең ұзындықтағы арқан ұстайды. Арқанның ұшына кішкентай үрлемелі ойыншық байланған, бұл — «ау».

Сигнал немесе нұсқаушының командасы бойынша нұсқаушы арқанды айналдырып, ойыншықты су бетінің 10-15 см жоғары деңгейде айналдырады.

Ойыншылардың міндеті — ойыншық жақындағанда тез отырып, суға сүңгу. Егер ойыншық баланы соқса, ол айып ұпайын алады.

Ойын соңында нұсқаушы айып ұпайларын есептеп, айып ұпайы жоқ немесе ең аз ұпайы бар балаларды анықтайды.

Бұл ойын икемділікті және жүзу дағдыларын дамытады.

Су қасиеттерімен танысуға арналған ойындар

«Кішкентай және үлкен аяқтар».

Ойынның мақсаты: балаларға суға үйренуге көмек көрсету

Сипаттамасы: Балалар шеңбер жасап, мұғалімнің қозғалыстарын қайталайды.

Мұғалім: «Кішкентай аяқтар жолмен жүгірді», - деп, тез-тез аяқтарын түртіп айтып, «Топ, топ, топ» деп қайталайды. Содан кейін, қозғалысты бәсеңдетіп, баяу түрде: «Үлкен аяқтар жолмен жүрді – топ, топ, топ», - деп айтады, тізелерін жоғары көтеріп, су шашырайтындай етіп түртеді.

Ережелер: Бір-бірін итеруге және су шашуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Педагог балалардың қозғалыстарды бірге орындауын, судан қорықпауын бақылап, балаларды ынталандырады.

«Балықтар ойнап жүр».

Ойынның мақсаты: Балаларды суда әртүрлі қозғалыстарды орындауға үйрету, судан қорықпауға баулу.

Сипаттамасы: Мұғалімнің «Балықтар ойнап жүр» сигналы бойынша балалар екі аяғымен секіреді. «Балықтар демалып жатыр» сигналы бойынша олар тізелеріне отырып, төмен түседі. Екі аяғымен секіруді және суға құлау әрекетін рұқсат етуге болады.

Ережелер: Мұғалімді мұқият тыңдап, сигнал бойынша қозғалыстарды орындау керек. Бір-бірін итеруге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Балаларды шеңбер жасап немесе мұғалімнің жанында еркін тұруға шақыру. Балаларға судан қорқыныштарын жеңуге көмектесіп, батыл болуға ынталандыру.

«Суды ұста!»

Ойынның мақсаты: Балаларды қолдарын қысып, «қасық» жасап алу әдісіне үйрету.

Сипаттамасы: Ойынға қатысатын балалар бір қатарда немесе шеңбер жасап тұрады. «Суды ұста!» командасымен олар қолдарын алға созып, судың ішіне түсіріп, қолдарының алақандарын қосып, саусақтарын қысады. Су алған соң, балалар қолдарын су бетінің үстіне көтереді. Нұсқаушысы қолдарындағы судың бар-жоғын тексереді.

Әдістемелік нұсқаулар: Егер су қолдарынан ағатын болса, педагог: «Ой, қандай қолдар, тесік екен! Және бір рет су алу!» деп айтады. Балалар саусақтарының дұрыс орналасуын өздері бақылайды.

«Теңіздегі толқындар».

Ойынның мақсаты: Су қарсылығымен таныстыру.

Сипаттамасы: Балалар қолдарын созылған қашықтықта шеңбер жасап тұрады.

Қолдар оңға (солға) қарай бұрылып, су бетінде жатуы керек, алақандары қозғалыс бағытына қарай бағытталған. Бір мезгілде денені бұрып, балалар қолдарын су бетінің ең үстінен қарама-қарсы бағытта өткізеді – толқындар пайда болады. Қозғалыс үздіксіз, бір бағытта, содан кейін екінші бағытта жалғасады.

Ереже: Қолдарды судың тереңіне түсіруге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Қозғалыстың бір мезгілде орындалуын қамтамасыз ету үшін балалар дауыстап: «У-ух, у-ух!» деп айтады.

«Кемені ұста!» (балықты).

Ойынның мақсаты: Балаларды суда қозғалу мен су қарсылығын жеңуге үйрету.

Сипаттамасы: Балалар бассейннің бір жағындағы бортикке тұрады. Нұсқаушы пластиктен жасалған кемелерді сауға жібереді және балаларға оларды ұстауды ұсынады. Содан кейін балалар кемелерді нұсқаушыға қайта береді. Ойын қайталанатын.

Ереже: Бір-бірін итеруге болмайды, тек бір кемені ұстауға болады.

Әдістемелік нұсқаулар: Бастапқыда балаларды асықтырмау. Ойынды қайталаған кезде балаларға: «Кім тезірек кемені ұстайды?» деген тапсырманы ұсынуға болады, бұл олардың суда жылдам қозғалуы үшін ынталандырады.

«Мені қуып жет!»

Ойынның мақсаты: Балаларды әртүрлі бағытта қозғалу мен су қарсылығын жеңуді үйрету.

Сипаттамасы: Балалар педагогпен бірге бортикке тұрады. Нұсқаушы алыстап, балаларға оны қуып жетуді ұсынады. Ол бассейннің қарама-қарсы жағында тоқтап, балаларды қарсы алып, қиындық көріп жатқан балаларды қолдайды.

Ереже: Бір-біріне соғылуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Бастапқыда нұсқаушы балалардан тым алыстап кетпей, олар суды меңгергенше күтеді. Ойынды бірнеше рет қайталаған кезде нұсқаушы балаларға қашып кетуді ұсынуы мүмкін, ал өзі оларды ұстайды. Бұл кезде асықпау керек, балаларға өз орындарына тыныш жетуге мүмкіндік беру қажет.

«Күншуақ пен жаңбыр».

Ойынның мақсаты: Балаларды судан қорықпауға үйрету, бір-біріне ұстап тұрмай, соғылмай қозғалуға дағдыландыру.

Сипаттамасы: Балалар бір жағында бортикке тұрады. Педагогтің «Күншуақ - жүруге болады!» деген сигналы бойынша балалар бассейнде әртүрлі бағытта жүреді. Содан кейін педагог «Жаңбыр!» деп айтып, балаларды суымен шашады. Балалар бортикке қарай қашады.

Ереже: Қозғалысты педагогтің сигналы бойынша бастау керек, бір-біріне соғылуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Педагог барлық балаларды жүруге шақырады. Балаларға тым қатты шашпау керек, оларды қорқытпау үшін.

«Көшу».

Ойынның мақсаты: Қолмен ескек тарту қозғалыстарын дұрыс орындау үшін судың қарсылығын сезіну.

Сипаттамасы: Ойнаушылар бассейнің бүйір қабырғасының бойымен бір қатарға тұрады, қолдарын созылған қашықтықта ұстайды. Нұсқаушының командасымен олар бәрі бірге «басқа жағаға көшуге» бастайды. Су ішінде қозғалу үшін балалар қолмен ескек тарту қозғалыстарын жасайды, мұны былай деп айтады:

«Су көмек көрсетіп, жолымды табуға көмектеседі,
Су қолдарыммен итеріліп, жылжуға көмектеседі.»

Ереже: Бір-біріне соғылуға және шашыратуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Саусақтарының жиналғанын қадағалау керек. Саусақтар жиналған және жайылған кезде ескек тарту арасындағы айырмашылықты түсіндіру қажет.

«Өз үйінді тап!»

Ойынның мақсаты: Балаларды ерекше жағдайларда бағыт-бағдар алуға, сигналды мұқият тыңдауға және соған сәйкес әрекет етуге үйрету.

Сипаттамасы: Су бетінде үш түрлі түсті шеңбер жатыр. Балалар үш топқа бөлініп, әрқайсысы өз шеңбердің жанына тұрады. «Балықтар ойнап жатыр» деген сигнал бойынша балалар әртүрлі бағытта жүгіреді. «Өз үйінді тап» деген сигнал бойынша олар өз шеңберлеріне барады.

Ереже: Бір-біріне соғылуға болмайды, «үйшік» жаққа алыстау керек.

Әдістемелік нұсқаулар: Сигналдарды анық, қатты беру керек, барлық балалар естуі үшін.

«Кемелер».

Ойынның мақсаты: Балаларды суда әртүрлі бағытта, жылдам және баяу қозғалу қозғалыстарын орындауға үйрету.

Сипаттамасы: Балалар бір қатарға тұрады. Нұсқаушының «Толық қозғалыс!» деген командасымен балалар судың үстімен қолдарын кеңінен сермеп жүгіреді. «Баяу қозғалыс!» дегенде балалар баяу жылжиды. «Кері қозғалыс!» дегенде балалар артқа қарай қозғалады.

Ереже: Сигналды мұқият тыңдау керек, қозғалысты тек сигнал бойынша өзгерту қажет. Бір-біріне соғылуға және шашырауға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Балалардың қозғалыстарын бақылап, тапсырманы жақсы орындағандарды көтермелеу керек. Балаларды бір қатарға немесе екі үлкен қатарға орналастыруға болады.

«Өз жұбынды тап!»

Ойынның мақсаты: Балаларды ерекше жағдайларда бағыт-бағдар алуға үйрету, жұп болып жүріп үйренуге дағдыландыру.

Сипаттамасы: Балалар бассейнде әртүрлі бағытта жүреді. «Өз жұбынды тап!» деген сигнал бойынша олар жұп болып тұрады (қалай ыңғайлы болса), қол ұстасып жұппен жүреді.

Ереже: Балалар жұпты өз қалауы бойынша таңдайды. Бір-бірін тартуға немесе итеруге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Сигналдарды асықпай беру керек. Балаларға жұп болып тұруға мүмкіндік беру қажет. Қажет болса, оларға көмектесу керек. Ойынды қайталағанда балаларға түрлі-түсті пластикалық шарлар беріледі. «Өз жұбынды тап!» деген сигнал бойынша, бірдей түсті шарлары бар балалар жұп болады. Содан кейін сигнал бойынша олар қайтадан жүгіріп кетеді. Жүгіргенде шарларды жоғары көтеріп ұстау керек.

«Теңіз толқиды».

Ойынның мақсаты: Балалардың суда жақсы үйренуіне көмектесу, судың қарсылығымен таныстыру.

Сипаттамасы: Балалар бір қатарға тұрады. Педагогтің «Теңіз толқиды!» деген командасымен олар еркін бағытта жүгіреді (оларды «жел айдайды»), қолдарымен кез келген қозғалыстар жасайды, суға батады. Педагог «Жел басылды, теңіз тынышталды!» дегенде, балалар тез арада өз орындарына қайтып тұруы керек.

Ереже: Нұсқаушы «Бір, екі, үш – орында тұрмыз!» дейді. Осы уақыт ішінде өз орындарын таба алмаған бала педагогпен «назар аудармаған» деп белгіленеді.

Әдістемелік нұсқаулар: Ойынды шеңберде немесе бір қатарда ұйымдастыруға болады.

«Әткеншек».

Ойынның мақсаты: Балаларды шеңбермен қозғалу мен судан қорықпауға үйрету.

Сипаттамасы: Балалар шеңбер жасап, қол ұстасады. Педагогтің сигналы бойынша олар шеңбермен қозғала бастайды, біртіндеп жылдамдықтарын арттырады. Нұсқаушымен бірге балалар былай дейді:

Жылдам, жылдам, жылдам,

Әткеншек айналуда,

Барлығы бірге, бірге, бірге!

Балалар шеңбермен жүгіреді. Содан кейін нұсқаушы: «Баяу, баяу, асықпаңдар, әткеншекті тоқтатыңдар! Бір-екі, бір-екі, міне, ойын аяқталды!» дейді. Балалар тоқтайды.

Ереже: Қозғалыстарды мәтінге сәйкес орындау керек, бір-бірін тартуға болмайды.

«Көпіршік».

Ойынның мақсаты: Балаларды суда алға, артқа қозғалуға және судан қорықпауға үйрету.

Сипаттамасы: Балалар бір-біріне жақын тұрып, шеңбер құрады және қол ұстасады. Педагогпен бірге былай дейді:

Көпіршік үрленсін, солай қалсын,

Үлкен болып үрленсін, бірақ жарылмасын.

Балалар қолдарын үзбей, артқа қарай шегініп, үлкен шеңбер жасайды. Педагог «Көпіршік жарылды» деген кезде, балалар орталыққа қарай қозғалып, «ш-ш-ш»

деп дыбыстайды (ауа шығады). Содан кейін балалар қайтадан артқа шегініп «көпіршікті үрлейді». –

Ереже: Қол ұстасып, алға және артқа қозғалу керек. Бір-бірін итеруге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Педагог балалармен бірге шеңберде тұрады. Мәтінді баяу, анық айту керек, балаларды ойынға белсенді қатыстыру қажет. Ойынды қайталаған кезде, «Көпіршік жарылды» деген сөзге балалар суға отырып үлгере алады.

«Допты қуып жет!».

Ойынның мақсаты: Балаларды суда әртүрлі бағытта қозғалып, судың қарсылығын жеңуге үйрету.

Сипаттамасы: Балалар бассейнің бір жағына қатарға тұрады. Нұсқаушы жарқын түсті доптарды көрсетіп, оларды суға лақтырады және балаларға доптарды ұстап алуды ұсынады. Балалар су ішінде қозғалып, доптарды ұстап алып, мұғалімге әкеледі. Ойын қайталанады.

Ереже: Доптарды ұстауды тек нұсқаушының белгісі бойынша бастау керек. Бір-бірін итеруге және су шашыратуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Доптарды балалардан алысқа лақтыруға болмайды. Ойын үшін басқа үрлемелі ойыншықтарды да пайдалануға болады.

«Доптар».

Ойынның мақсаты: Балаларды суда секіруге және шашыранды судан қорықпауға үйрету.

Сипаттамасы: Нұсқаушы бір баламен ойынды бастайды. Баланың басына қолын қойып, оған доп сияқты секіруді ұсынады. Бала секіргенде, нұсқаушы оны жігерлендіреді. Содан кейін барлық балаларға доп сияқты секіруді ұсынады.

Ереже: Бір-бірін итеруге және су шашыратуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Ойын барысында нұсқаушы секіруді санап отыруы мүмкін. Секіру аяқталған соң «Доптар домалап кетті» деп, балаларды бортикке қарай жүгіртеді.

«Кемелер жүзіп барады».

Ойынның мақсаты: Балаларды бірінің артынан бірі су ішінде қозғалуға және судан қорықпауға үйрету.

Сипаттамасы: Балалар суға кіріп, ернеу бойына бірінің артынан бірі тұрады. «Кемелер жүзіп барады!» деген сигнал бойынша балалар қолдарын ескек сияқты қозғалтып, бірінің артынан бірі жүреді. Кемелер алдымен баяу, содан кейін жылдамырақ жүзіп барады.

Ереже: Бағытты сақтау керек, бір-біріне соғылуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы балалардың артта қалмауын және батыл қимылдауын қадағалайды. Ойынды қайталаған кезде балаларға әртүрлі бағытта қозғалуды ұсынуға болады. «Кемелер жағаға жүзіп барады» деген сигнал бойынша балалар ернеуге қайта тұрады.

«Допқа жүгірі!»

Ойынның мақсаты: Балалардың суға батыл кіріп, суда еркін қозғалуды үйрену дағдысын бекіту.

Сипаттамасы: Ойнап жатқан балалар ернеуге қарай бір қатарға, бір қадам қашықтықта суға қарап тұрады. Олардың алдында 4-5 метр қашықтықта суда заттар (доптар, шеңберлер) жүзіп жүреді, олардың саны ойнап жатқан балалардың санына тең. Сигнал бойынша балалар доптарға (шеңберлерге) қарай жүгіреді және өз орындарына қайта оралады. Бірінші болып орнына келген бала жеңімпаз болады.

Ереже: Белгіленген орынды кесіп өтуге, бір-біріне кедергі жасауға немесе итеруге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы балаларды қадағалап, ептілерді мақтап, қалғандарына көмек көрсетіп, оларды жігерлендіреді. Ойынның нұсқасы ретінде судағы доптар саны балалардан аз болуы мүмкін. Балалар допсыз қалмас үшін жылдамырақ жүгіру керек.

«Ашулы балық».

Ойынның мақсаты: Балаларды суда батыл қозғалуға, қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгертуге үйрету.

Сипаттамасы: Нұсқаушы немесе балалардың бірі ашулы балықты бейнелейді. Ол қарама-қарсы ернеуде болады, ал балалар оған ақырын жақындайды, ал нұсқаушы мына сөздерді айтады:

Ашулы балық жай ғана жатыр,

Ашулы балық ұйықтап жатыр.

Біз оған жақындап барамыз,

Оятып жібереміз – не болатынын көреміз.

Балық балаларды ұстай бастайды, ал балалар жан-жаққа қаша жөнеледі, ал балық оларды қуалайды. Содан кейін балық орнына оралады.

Ойын жаңа жетекшілермен қайталанады.

Ереже: Қимылдарды мәтінге сәйкес орындау, ашулы балықтан қашқанда бір-бірін итермеу керек.

Әдістемелік нұсқаулар: Алғашында ашулы балық болып нұсқаушы болуы мүмкін. Балалардың артынан тым тез жүгірмей, оларға өз орнына қашып кетуге мүмкіндік беру керек. Ойынды қайталап ойнаған кезде балаларды қуып жетуге болады.

«Аю Умка мен балықтар».

Ойынның мақсаты: Балаларды қол ұстасып, әртүрлі бағытта шеңбер бойымен қозғалуға үйрету.

Сипаттамасы: Ойнап жатқан балалардың біреуі аю Умка болады. Қалған балалар – балықтар. Умка ұйықтағандай кейіп танытады, ал балықтар мына сөздерді айтып, шеңбер жасап айналады:

Балықтар қуанып ойнады,

Таза, жарық суда (балалар бассейнде еркін жүреді).

Бірде айналып, (қолдарымен шеңбер қимылдарын жасайды)

Бірде кері айналып, (кері бағытта шеңбер жасайды)

Суда жүзе бастады (балалар қолдарын екі жаққа жаяды).

Умка – ақ аю

Бетін жасырды.

Бізді ұстап алғысы келеді, (балалар шеңбер бойымен жүреді)

Бірақ біз оған мұрнымызды көрсетеміз!

Осы сөздерден кейін балалар жан-жаққа қашады, ал Умка оларды қуып жетуге тырысады. 3-4 балаға тиген соң, Умка орнына оралады. Нұсқаушы немесе Умка жаңа жүргізгішті таңдайды, ойын жалғасады.

Ереже: Қимылдарды мәтінге сәйкес орындау, тек соңғы сөздерден кейін ғана қашу керек.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы балалармен бірге ойнап, қажетті қимылдарды көрсетеді.

Суға бату және көзді ашу ойындары.

«Ойыншықты алып шық!»

Ойынның мақсаты: Судың мөлдір екенін көрсету, ол арқылы ойыншықтарды көруге болатынын түсіндіру; қолды терең суға батыруға, баспен суға сүңгуден қорықпауға үйрету.

Сипаттамасы: Балалар бассейнің шетінде тұрады. Нұсқаушы судың түбіне ойыншықтарды қарсы жаққа лақтырады. «Ойыншықты алып шық!» деген белгі бойынша, балалар судың түбіне қарап, ойыншықтарды тауып, оларды алып шығады және нұсқаушыға апарып береді. Ойын бірнеше рет қайталанады.

Ережелері: Қимылды белгі бойынша бастау керек, бір ойыншықты ғана алу қажет. Бір-бірінен ойыншықтарды тартып алуға және итеріп жіберуге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Ойынның басында ойыншықтарды таяз жерге салуға болады, ал қайталағанда терең жерге салған дұрыс. Балаларды қолдап, қорқақ балаларға көмектесу қажет.

«Өткел».

Ойынның мақсаты: Судың ішінде заттарды қарауға үйрету.

Сипаттамасы: Балалар бір-бірден тізіліп тұрады. Әрқайсысы су түбінен заттарды қарап, бір жағадан екінші жағаға қарай қолмен жүре бастайды (тас, тәрелке және т.б.). Дұрыс қозғалғанын тексеру үшін, балалар бірнеше рет басын суға батырып, келесі бағытты іздейді.

Әдістемелік нұсқаулар: Әр ойыншы үшін заттардың орналасуын аздап өзгертуге болады. Бір уақытта 4-5 затты, арасы 1 метр етіп қолдану ұсынылады.

«Батыл балалар».

Ойынның мақсаты: Ашық көзбен суға баспен сүңгуді үйрену.

Сипаттамасы: Балалар дөңгеленіп тұрып, қолдарынан ұстайды, бірге дауыстайды:

Біз – батыл баламыз, қаласақ –

Батыл әрі шеберміз, судың ар жағынан қараймыз.

Осыдан кейін қолдарын түсіріп, бірге ашық көзбен суға сүңгиді. Ойын 3-4 рет

қайталанады.

Әдістемелік нұсқаулар: Балаларға судың ішіндегі бір затты қарап шығуды ұсынуға болады немесе ойын жұптасып, бір-біріне қарап тұрып ойнауға болады.

«Сүңгі де шеңберден өт».

Ойынның мақсаты: Ашық көзбен суға сүңгу мен сырғанауды үйрету.

Сипаттамасы: Суға жүкпен шеңбер тігінен қойылады. Балалар бір-бірден тізіліп, бассейнің шетімен шеңберге жақындайды. Шеңберге келгенде, балалар кезек-кезек суға сүңгіп, шеңберден өтіп, су бетіне шығады да, әрі қарай қозғалады. Барлық бала шеңберден өткен соң, ойын қайталанады.

Ережелері: Бір-бірінің артынан жүру керек. Бір-біріне соғылуға, ұстап қалуға, басып кетуге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы тапсырманың дұрыс орындалуын қадағалап, қорқақ балаларды қолдау керек.

«Батыл балалар».

Ойынның міндеті: ашық көзді басымен суға түсуді үйрену.

Сипаттама: балалар шеңберде қол ұстасып, хормен киім шығарады: балалар, біз батыл, егер қаласақ - батыл, шебер, су арқылы қараймыз. Содан кейін олар қолдарын төмен түсіріп, барлығы бірге көздерін ашып суға батырады. Ойын 3-4 рет қайталанады.

Әдістемелік нұсқаулар: бақылауды жүзеге асыру үшін балаларға судағы кез келген затты немесе конструкциядағы ойынды басқа дос ретінде бейнелеу арқылы баптауды ұсына аласыз.

«Сақинаға сүңгі».

Ойынның мақсаты: Балаларды көздерін ашып суға сүңгуді және суда сырғанауды үйрету.

Сипаттамасы: Сақинаға жүк байлап, оны суға тік түсіреді. Балалар бір-бірден колоннаға тұрып, бассейнің шетімен сақинаға қарай жүреді. Сақинаға жеткенде, балалар кезек-кезек суға сүңгіп, сақинаның ішінен өтіп, екінші жағынан шығып, әрі қарай қозғалады. Барлық бала сақинадан өткен соң, ойын қайталанады.

Ережелер: Бір-бірінің артынан жүру керек. Бір-бірін итеруге, ұстап алуға, суға батыруға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы тапсырманың дұрыс орындалуын қадағалап, жасқаншақ балаларды жігерлендіреді.

Судың қасиеттерімен танысуға арналған ойындар

«Ау».

Ойынның міндеті: судың қарсылығына ыңғайлы болуға көмектесу.

Сипаттама: ойын (балық) шектеулі кеңістікте орналасқан. Екі балықшы қол ұстасып, мұғалімнің белгісі бойынша оны қоршауға тырысып, балықтың артынан жүгіреді. Әрбір ауланған балық балықшылар тізбегіне қосылады.

Осылайша, бірте-бірте құрылады. Ойын барлық балықтар артық ауланған кезде аяқталады.

Ережелер: жыртылған тормен балық аулауға болмайды. Итеруге, бір-бірін суға батыруға, қолды, денеңі ұстауға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: жүргізушілерді нұсқаушы тағайындайды. Ұсталған ойыншы ең жылдам Балық деп жарияланады.

«Әткеншектер».

(2 нұсқа)

Ойынның міндеті: суды игеруге ықпал ету, суда жүру және жүгіру.

Сипаттама: қол ұстасып, балалар шеңбер құрайды. Сигнал бойынша олар шеңбер бойымен қозғала бастайды, біртіндеп қадамды жылдамдатады. Шеңбер бойымен қозғалыс кезінде хормен ойнайтындар айтады: Әрең, әрең, содан кейін, содан кейін - әткеншек айналды, барлығы жүгіру, жүгіру, жүгіру! Содан кейін балалар шеңбер бойымен жүгіреді (1-2 шеңбер). Содан кейін мұғалім: "тыныш, тыныш, асықпаңдар, әткеншекті тоқтат" дейді. Балалар біртіндеп қадамды баяулатады және ойын аяқталды. Аялдама бір және екі тоқтайды. Ойын қарама-қарсы бағытта қозғалыспен қайталаынады.

Ережелер: қолды төмен түсіріп, суға түсіруге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: судың тереңдігін арттыруға болады, мысалы, қозғалыс кезінде судың кедергісі дене бетінің көп бөлігі су астында болған сайын артады.

«Мөңке және тұқы балық».

(1 нұсқа).

Ойынның мақсаты: балаларды суда еркін жүруге үйрету.

Сипаттама: нұсқаушы ойнайтын балаларды екі тең топқа бөледі. Балалар арқаларын бір-біріне қаратып қатарға тұрады, содан кейін олар еңкейеді, қатарлар арасындағы қашықтық 0,5-1 метр. Әр жол үшін алдын ала жүгіру керек бағыт белгіленеді. Бір қатары - мөңке, екіншісі - тұқы. Нұсқаушы бұл сөздерді дәйекті түрде айтады. Аталған команда (қатар) бірден көтеріліп, көрсетілген бағытта жүгіреді. Басқалардың балалары көтеріліп, бұрылып, қашып кеткендерді қуып жетеді, ескілері командаға қол тигізеді. Қолын тигізген бала тоқтайды. Сигнал бойынша барлығы тоқтап, бұрынғы орындарына оралады және ойын басынан басталады.

Ережелер: қатарда болған кезде артқа бұрыла алмайсыз. Жүгіру кезінде бір-біріңізге сөйлей алмайсыз. Тоқтату сигналынан кейін жүгіруді жалғастыру мүмкін емес.

Әдістемелік нұсқаулар: ойынды белбеудегі қорғаныс суының астында өткізуге болады. Бұл жағдайда қатарда тұрып, балалар еңкеймейді. Қатарды биіктігі бойынша салған дұрыс, сондықтан олардың оң қапталдары бір-бірінен оқшауланған. Бір команданы кейде қатарынан екі рет атауға болады. Нұсқаушы «мөңке» және «тұқы» сөздерін баяу, ұзақ, алғашқы сөздерді созып, соңғысын тез айтуы керек.

«Біз көңілді балалармыз».

Ойынның мақсаты: Балаларды су ішінде әртүрлі бағытта белсенді қозғалуға үйрету.

Сипаттамасы: Балалар шеңбер бойымен жүреді, ал шеңбердің ортасында тағайындалған немесе балалардың өздері таңдаған бір бала тұрады. Балалар хормен мәтінді айтады:

Біз көңілді балалармыз.

Ал, ұстап көрші бізді!

Жүзуді де, сүңгуді де ұнатамыз.

Бір, екі, үш – ұста!

«Ұста!» деген сөзден кейін балалар қаша жөнеледі, ал ортадағы бала оларды қуып жетуге тырысады. Ойын ол екі-үш-төрт ойыншыны қуып жеткенде аяқталады. Ойын қайталанғанда, жаңа ойыншы таңдалады.

Ережелер: «Ұста!» деген сөз айтылғанша қашуға болмайды. Шеңбер бойымен қозғалғанда, балалар тәртіпті сақтауы керек, шеңберді үзбеуі, бірін-бірі тартпауы және итермеуі керек.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы ойыншыны таңдауға көмектеседі. Алғашқы қуылған балаларды қайтадан ойыншы етіп таңдау ұсынылмайды, бұл балалардың ойыншы болуға асығуына себеп болмауы үшін.

«Қылқайық»

Ойынның мақсаты: Балаларды судың кедергісін жеңуге үйрету, қолдарымен есіп қозғалыс жасауға жаттықтыру.

Сипаттама: Балалар бассейннің бір жағында сәл алға еңкейіп тұрады. Бұл қылқайықтар. Сигнал бойынша балалар бассейннің қарама-қарсы жағына өтіп немесе жүгіреді, қылқайықта жүзу кезінде ескек сияқты ескек қимылдарымен өздеріне көмектеседі. Қолдың сүйегі түзу болуы керек, балалар алақанымен суды қағып, одан итеріледі де, алға жылжиды.

Ережелер: Қозғалысты бастау және тоқтау тәрбиешінің белгісімен жасалады. Асығуға, басқа балаларға кедергі жасауға және тапсырманы орындауға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы балалардың әрекеттерінің дұрыстығын қадағалап, қай қайықтың тезірек қозғалып жатқанын, кімнің ескекпен ұзын сермегенін бақылайды. Ойынды қайталағанда оған күрделілік енгізуге болады: балаларға қайықпен артқа қарап жүзуді ұсыну. Бұл кезде алақандарды кері қарату керек.

«Мөңке және шортан».

Ойынның мақсаты: Суда қозғалыстарды үйрету.

Сипаттамасы: Балалар дөңгелек жасап, қол ұстасады. Мөңке мен шортан таңдалады. Олар орталыққа тұрады. Балалар былай дейді:

Мөңке, мөңке, ұста,

Шортан тісіне түсіп қалма!

Бұл сөздерден кейін мөңке жүзіп кетеді, ал шортан оны қуып жетуге тырысады. Мөңке дөңгелектің сыртында жүзуге рұқсат етіледі, балалар оны ұстап тұрмайды. Егер шортан дөңгелектен шығуға тырысса, балалар қолдарын төмен түсіріп, оған жол бермейді.

Ережелер: «Тісіне түсіп қалма!» сөздерінен кейін ғана қозғалысты бастауға

болады. Қолдарды ажыратуға немесе шортанды ұстауға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Мөңке мен шортанды таңдағанда, нұсқаушы балалардың күштері мен дағдылары тең болғанына назар аударуы керек.

«Мөңке және шортан».

Ойынның мақсаты: Баланың суға үйренуіне және су қарсылығын жеңуге көмектесу.

Сипаттамасы: Бір бала шортан болып таңдалады. Қалған ойыншылар екі топқа бөлінеді: біреулері (тастар) дөңгелек жасап тұрады, ал екіншілері (мөңкелер) дөңгелектің ішінде жүзеді.

Шортан дөңгелектің сыртында тұрады. «Шортан!» белгісі бойынша ол тез арада дөңгелекке кіріп, мөңкелерді ұстап алуға тырысады. Мөңкелерді тез арада дөңгелекке тұрған балалардың артында орын алып, отырғызылуы керек (мөңкелер тастардың артында жасырылады). Шортан жасырынған мөңкелерді ұстайды. Ұсталған ойыншылар дөңгелектің сыртына шығып кетеді. Ойын 3-4 рет қайталанғаннан кейін ұсталған ойыншылардың саны есептеледі. Содан кейін жаңа шортан таңдалады. Балалар орындарын ауыстырады, және ойын қайтадан қайталаанады.

Ережелер: Бір-бірін ұстауға және итеруге болмайды. Шортан тек белгі берілгеннен кейін ғана ұстай бастайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Тастар дөңгелек жасап тұрған кезде қолдарын созып, арақашықтықты сақтап тұруы керек, сонда мөңкелерге көбірек орын болады. Нұсқаушы мөңкелер дөңгелек ішінде жүзген кезде бір-біріне кедергі келтірмейтінін бақылауы керек. Тастар көп уақыт тұрмауы керек.

«Қалай кім жүзеді!»

Ойынның мақсаты: Балаларды суда түрлі қозғалыс түрлерімен жаттықтыру.

Сипаттамасы: Балаларға суда әртүрлі жануарлардың қалай қозғалатынын көрсетеді: қолтырауын, шаян, теңіз шаяны, бақа, пингвин, тығырық, дельфин. Содан кейін нұсқаушының сигналы бойынша балалар аталған жануарларды бейнелейді.

Қолтырауын – суда жатып, қолдарын түбіне сүйеніп, аяқтарын жазып ұстау; қолдарымен түбін жылжытып, алға жылжу.

Шаян – сол күйінде артқа жылжу.

Теңіз шаяны – сол күйінде оңға және солға жылжу.

Бақа – отырғызу күйінен суға секіру және қайтадан отырғызу.

Пингвин – бассейн ішінде екі жаққа тербеліп, қолдарын денесіне жабыстырып жүру.

Дельфин – отырғызу күйінен мүмкіндігінше жоғары секіру.

Ережелер: Берілген тапсырмаларды педагогтің сигналы бойынша орындау, достарға кедергі келтірмеу.

Әдістемелік нұсқаулар: Ойынды барлық балалар әртүрлі жануарлардың қозғалыс тәсілдерін білген кезде өткізуге болады. Алғашқы кезде үш тапсырмадан аспау керек. Уақыт өте келе тапсырмалар санын көбейтуге болады.

Суда беттің толық сүңгуіне арналған ойындар.

«Субұрқақ».

Ойынның мақсаты: Балаларды су шашырағаннан қорықпауға және одан аулақ болмауға үйрету.

Сипаттамасы: Қол ұстасып, балалар дөңгелек жасап тұрады. Олар дөңгелекке қаратып тұрып, қолдарын түсіріп, артқа қарай жатып орнын алады. Сигнал бойынша барлығы бірдей аяғымен қрол әдісімен қозғалып, су шашыратады. Ойын бірнеше рет қайталанады.

Ережелер: Су шашырағаннан аулақ болмау, артқа қозғалу немесе тұруға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқа: ойын кұлаштап жүзу әдісіндегі аяқ қозғалыстарын үйрету ретінде де өткізілуі мүмкін. Бұл жағдайда балалар су шашырамауын қадағалап, тек аяқ саусақтарын ғана көрінуі керек.

«Мөңке мен шортан. (1-нұсқа)

Ойынның мақсаты: Балаларды суда батыл болуға үйрету, басымен суға кіріп шығуды меңгеруге көмектесу.

Сипаттамасы: Балалар (мөңкелер) бассейнің түбінде әртүрлі бағыттарда қозғалады, қолдарын пайдаланып. Шортан (бұл рөлді алғашында нұсқаушы атқарады) бассейнің бұрышында тұрады. «Шортан жүзуде!» деген сигнал бойынша балалар қабырғаға қарай жүгіреді және судың үстінен шынтағына дейін, мүмкін болса тереңірек батып кетеді.

Ережелер: Балалар сигналдан бұрын қабырғаға қашып кетпеуі керек, бір-бірін итеруге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Шортан рөлін атқарып жүрген нұсқаушы балаларды тым жылдам қуып кетпеуі керек, барлық балаларға жасыруға мүмкіндік беру қажет.

«Поезд туннельде!» (1-нұсқа)

Ойынның мақсаты: Балаларды суға басымен кіріп шығуды үйрету.

Сипаттамасы: Ойыншылар бір қатарға тізіліп, бір-бірінің беліне қолдарын қойып, поезд бейнесін жасайды. Қатар қозғалып жүр. Екі бала бетпе-бет тұрып, қол ұстасып, туннель жасайды. Поезд бейнесіндегі балалар туннельден өту үшін кезекпен басымен суға кіріп шығады. Барлық вагондар өткен соң, туннель жасаған балалар қатардың соңына қосылады, ал поезддің алғашқы екі баласы жаңа туннель жасайды. Ойын жалғасады.

Ережелер: Бір-бірін итеруге болмайды. Қарсы қозғалысқа жол берілмейді – туннельде бір рельс қана болады. Апат болуы мүмкін.

Әдістемелік нұсқаулар: Педагог туннель бейнесін жасап тұрған балалардың басқаларды су астында ұзақ ұстамауын қадағалау қажет.

«Суға жасырынамыз».

Ойынның мақсаты: Баспен суға сүңгуді үйрену.

Сипаттамасы: Ойыншылар қол ұстасып, шеңбер құрайды. «Суға жасырынамыз» деген белгі бойынша балалар отырып, қолдарын жібермей,

баспен суға сүңгиді.

Ережелер: Балалар қолдарын жібермеуі және судан шыққаннан кейін беттерін сүртпеуі керек.

«Ара».

Ойынның мақсаты: Балаларды судан қорықпай, баспен суға сүңгуді үйрету.

Сипаттамасы: Балалар шеңбер құрап тұрады. Нұсқаушы шеңбердің ортасында орналасады. Оның қолында қармақ, оған көбік резеңкеден жасалған бантик байланған. Нұсқаушы кезекпен немесе таңдаулы түрде біреуге араны қондыруға тырысады. Ойыншылар арадан қашып, басымен суға сүңгиді.

Ережелер: Ара қонған ойыншы міндетті түрде суға сүңгуі керек, судан шыққаннан кейін шеңберді бұзбай, бетін қолымен сүртпеуі тиіс.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы балалардың ерекшеліктерін ескере отырып, алдымен суға сүңгуден қорықпайтын батыл балаларға араны қондырады.

«Қоңыз-өрмекші».

Ойынның мақсаты: Балаларды суға баспен сүңгуді үйрету.

Сипаттамасы: Ойнап жатқан балалар қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді. Шеңбердің ортасында жүргізуші – қоңыз-өрмекші тұрады. Ойнап жатқан балалар мынадай сөздерді айтады:

Қоңыз-өрмекші аң аулауға шықты,

Абай бол, үлгеріп қал,

Қоңыз-өрмекші аң аулауға шықты,

Бәрің су астына тығылыңдар.

Соңғы сөздермен барлық балалар баспен суға сүңгіп отырады.

Ережелері: Тегіс қозғалу керек. Бір-бірін тартуға немесе шеңберді бұзуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы жүргізушіні тағайындайды. Барлық балалардың суға баспен сүңгуін қадағалайды, қорқып тұрған балаларды қолдайды.

«Айналма».

Ойынның мақсаты: Балаларды суға баспен сүңгуді үйрету.

Сипаттамасы: Балалар қол ұстасып, шеңбер жасайды. Шеңбер бойымен баяу жүріп, хормен мынаны айтады:

Біз жүреміз, жүреміз,

Беске дейін санаймыз.

Айналма жасаймыз,

Бізді тауып көрші!

Содан кейін шеңбер тоқтайды, балалар хормен беске дейін санайды және қолдарын жібереді. «Бес» деп айтқан кезде бәрі бір уақытта баспен суға сүңгиді, содан кейін қайтадан тура тұрады. Ойын жалғасады, шеңбер басқа бағытқа қозғалады.

Ережелері: Баспен суға сүңгіп үлгермеген бала жеңіледі.

Әдістемелік нұсқаулар: Ойынды қайталау барысында «Бір, екі, үш, төрт, бес –

біз қайтадан тығыламыз» деген рецитативті қолдануға болады. Балаларға су астында іштерінен беске дейін санауды ұсынуға болады. Ойынның ережесіне сәйкес, тек су астында беске дейін санап болған соң ғана қайтадан тұруға рұқсат беріледі.

«Шортан».

Ойынның мақсаты: Балаларды суға батудан қорықпауға, сондай-ақ, суға баспен сүңгуді үйрету.

Сипаттамасы: Балалар бассейн түбімен еркін бағытта жүріп немесе жүгіріп, қолдарымен көмектесіп, балықтарды бейнелейді. Шортан (ойын бастаушысы) бассейнің жағасында немесе бассейнің бұрышында арқасын бассейнге қаратып тұрады. «Шортан жүзіп келеді!» деген белгі берілгенде, балалар тоқтап, иектеріне дейін суға батады. Шортан тапсырманы дұрыс орындауды мұқият бақылайды. Тапсырманы дұрыс орындамаған балықты шортан ұстап алып, өзіне алып кетеді. Ұсталған бала шортан болады. Ойын 3-4 рет қайталанады. Әр жолы басқа шортан балықтарды қуып шығады. **Ережелер:** Ойын бастаушы белгі берілгенге дейін бассейнге карап бұрылмауы керек.

Әдістемелік нұсқаулар: Ойын бастаушыны нұсқаушы тағайындайды немесе нұсқаушы өзі бастаушы болуы мүмкін. Ойынды қайталағанда, 2-3 шортан бір уақытта балықтарды қуа алады.

«Теңіз шайқасы».

Ойынның мақсаты: Балаларды судан шашыраған тамшылардан қорықпауға, үйлесімді әрекет етуге үйрету.

Сипаттамасы: Белдеріне дейін суға кірген балалар бір-біріне қарама-қарсы екі қатарға тұрады, олардың ара қашықтығы 1,5-2 метр болады. Нұсқаушының белгісі бойынша балалар «қарсыласына» су шашыратып, оны шегінуге мәжбүр етуге тырысады. Неғұрлым төзімді команда жеңеді, ол бастапқы қатарын сақтап, қашпайды.

Ойынды 3-4 рет қайталау қажет.

Ережелер: Ойыншыларды қолмен ұстауға, арқамен бұрылуға, қашуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Балаларды командаларға бөліп жатқанда, олардың бойы мен дайындық деңгейін ескеру қажет. Ережелердің сақталуын бақылау керек.

«Аңшылар мен үйректер».

Ойынның мақсаты: Балаларды суға басымен сүңгуді үйрету.

Сипаттамасы: Екі аңшы таңдалады. Қалған балалар – үйректер. Аңшылар бассейнің екі жағында тұрады, әрқайсысында доп болады. Үйректер бассейнде әртүрлі бағытта жүзеді. «Аңшылар!» деген белгі бойынша үйректер суға сүңгіп, аңшылардың доппен тигізбеуіне тырысады. Егер біреуге доп тисе, ол уақытша ойыннан шығады.

Ережелері: Аңшылар балалардың басына доп лақтырмауы керек. Допты тек «Аңшылар!» деген белгі бойынша, орындарынан қозғалмай лақтыруға болады.

Әдістемелік нұсқаулар: Әр аңшы белгілі бір сандағы үйрекке тигеннен кейін аңшылар ауысады.

«Сорғы».

Ойынның мақсаты: Балаларды қатарынан бірнеше рет басымен суға сүңгуді үйрету.

Сипаттамасы: Балалар жұптасып, бір-бірінің қолдарынан ұстап, бетпе-бет тұрады. Кезек-кезек отырып, басымен суға сүңгиді. Әр бала 4-5 рет суға сүңгиді. Ойын 3 рет қайталанады.

Ережелері: Қолдарын босатуға және әр суға сүңгуден кейін бетінен суды сүртуге болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Жұптар нұсқаушыға қырын орналасады.

Суда дем шығару ойындары.

«Шапшаң доп».

Ойынның мақсаты: Ұзақ әрі бірқалыпты дем шығару дағдыларын жетілдіру.

Сипаттама: Ойыншылар бір қатарға, бір-бірінен қол созым қашықтықта тұрады. Әрқайсысында доп бар. Су түбінде қадам жасап, дем шығару арқылы допты үрлеп, мүмкіндігінше алысырақ жылжытуға тырысады. Белгі бойынша бәрі орнында тұрып, допқа үрлеуді тоқтатады. Кімнің добы алысырақ кеткені анықталады – ол ең «шапшаң доп». Ойын жалғасады.

Ереже: Бір-біріне кедергі жасауға, басқа біреудің добына үрлеуге болмайды.

«Тербеліс» (су белден келетін тереңдікте).

Ойынның мақсаты: Суға дем шығаруды үйрету.

Сипаттама: Балалар жұп болып, бір-бірінің қолын ұстап, жүзбе-жүз тұрады. Кезекпен, отырып, суға бастарын малып, суға дем шығарады. Әр бала 3-4 рет суға дем шығарады.

Ереже: Қолдарын босатуға, серігін судың астында ұстауға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Ойыншылардың жұптары нұсқаушыға бүйірімен тұрады.

Көзді суда ашуға арналған ойындар.

«Сүңгуірлер».

Ойынның мақсаты: Балаларды судың астында еркін көз ашып, заттарды қарауға үйрету.

Сипаттама: Балалар бассейннің бір жағында тұрады. Мұғалім бассейннің түбіне резеңке ойыншықтарды (батып кететін) лақтырады. Белгі бойынша сүңгуірлер суға сүңгіп, мүмкіндігінше көп заттарды жинауға тырысады.

Ережелер: Белгі бойынша ойынды бастау керек, серіктерді итеруге және ойыншықтарды алуға болмайды.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы тапсырманы сәтті орындаған балаларды мадақтап, батыл емес балаларға көмектесіп, оларды қолдайды. Ойынды екі командаға бөліп, қай команда көп зат жинайды деп өткізуге болады.

Сырғанау және жүзу ойындары.

«Мен жүзіп барамын!»

Ойынның мақсаты: Дене қалпын суда көлденең ұстауға үйрету, сырғанауға баулу.

Сипаттама: Балалар бассейн қабырғасы бойымен бір-бірден қозғалады. Белгі бойынша бассейн ортасына қарап бұрылып, аяқтарын судан көтеруге немесе кеудеде жүзіп бара жатқандай қимылдар жасауға ұсыныс беріледі. Келесі белгі бойынша балалар қайтадан бастапқы орындарына оралып, бассейннің қабырғасы бойымен қозғалысын жалғастырады.

Ережелер: Бір-бірін итеруге болмайды. Тапсырманы орындамаған бала ойынның бір қайталауына суға кіргізілмейді.

Әдістемелік нұсқаулар: Нұсқаушы ойынды түсіндіре отырып, денені суда қалай көлденең ұстау керектігін көрсетеді, бірақ бұл қимылдарды балаларға мәжбүрлеп жасатпау керек, олардың шығармашылығын шектемеу керек.

«Поезд туннельге!» (2-нұсқа).

Ойынның мақсаты: Кеудеде сырғанауды жетілдіру.

Сипаттама: Ойыншылар бір колоннаға, бір-бірінің иығына қолдарын қойып, поезд құрап тұрады. Колонна қадамдап қозғалады. Мұғалім құрсауды (туннель) ұстайды. Туннельден өту үшін балалар кезекпен колоннаның алдына шығып, кеудемен сырғанайды. Содан кейін колоннаның соңына оралады. Ойын жалғасады.

Ережелер: Бір-бірін итеруге, асығуға болмайды.

«Мөңке мен тұқы балықтар» (2-нұсқа).

Ойынның мақсаты: Балаларды кеудемен және арқамен құлаштап жүзу әдісімен сырғанау мен жүзуді үйрету.

Сипаттама: Нұсқаушы балаларды екі топқа бөледі (мөңке және тұқы балықтар). Командалар бассейннің қарама-қарсы жағында ортасына қарап сап түзейді. Белгі бойынша балалар бір-біріне қарай қозғала бастайды. Саптың ара қашықтығы шамамен 2-3 метр болғанда, нұсқаушы «Мөңке балықтар!» немесе «Тұқы балықтар!» деп айқайлайды. Аталған команданың ойыншылары тез өз орындарына жүзіп барулары керек, ал екінші команда ойыншылары оларды ұстап алуға тырысады.

Ережелер: Жүзушілерді итеруге, батыруға болмайды. Нұсқаушының белгілерін мұқият тыңдау керек.

Әдістемелік нұсқаулар: Балаларға кеудемен немесе арқамен құлаштап жүзу әдісімен жүзуді тапсыруға болады. Балалардың тәртібі мен ойын ережелерін орындауын қадағалау қажет.

«Жүзушілер».

Ойынның мақсаты: Балаларды жүзудің әртүрлі әдістеріне үйрету.

Сипаттама: Балалар бассейннің бір жағында сапқа тұрады. Белгі бойынша

(мысалы, «Кеудемен қиғаштап жүзу!») балалар тез қарама-қарсы жаққа жүзіп өтеді. Кері бағытта басқа әдіспен жүзеді (брасс немесе арқамен қиғаштап жүзу).

Ережелер: Тапсырманы белгі бойынша орындау, бір-біріне соғылмау, бассейннің шетіне дейін жету керек.

Әдістемелік нұсқаулар: Ойынды бастамас бұрын, жүзудің әртүрлі әдістерін еске түсіріп, тіпті 1-2 баладан көрсетуді сұраған жөн, осылайша барлық балалар ойын кезінде оларды дұрыс орындайды. Ойынды эстафета түрінде де өткізуге болады. Бұл жағдайда балалар 2-3 командаға бөлінеді. Нұсқаушы бір жаққа кеудемен қиғаштап жүзу әдісімен, ал кері бағытта брасспен жүзуді тапсырады немесе керісінше. Қай команда тапсырманы тезірек орындаса, сол жеңеді.

«Қай топ тезірек жиналады?»

Ойынның мақсаты: Балаларды жүзудің әртүрлі әдістеріне үйрету, ерекше ортада бағдарлануға дағдыландыру.

Сипаттама: Балалар бірдей саннан құралған 3-4 командаға бөлінеді. Әр топ бассейннің бұрыштарында бір қатарға тұрады. Белгі бойынша балалар бассейннің ішінде әртүрлі жаттығуларды ерікті түрде орындайды. Белгі бойынша балалар өз орындарына тез жүзіп, сапқа тұруы керек. Нұсқаушы қай топтың жылдам жиналғанын атап өтеді.

Ережелер: Жаттығуларды орындаған кезде жиналу орнынан алысқа кету керек. Жүзу кезінде бір-біріне соғылмау керек.

Әдістемелік нұсқаулар: Топтардың жиналу орындарын түсті жалаушалармен немесе бассейннің жиегіне қойылған шарлармен белгілеуге болады. Ойынды күрделендіру үшін шарларды, жалаушаларды ауыстыруға болады.

Жүзу дағдыларын үйретуге арналған ойын жаттығулары

1. **«Қосжұмыс»** – жұппен. Бір бала судың бетінде жатып (қолында жүзу тақтайы, нудлс) қиғаштап жүзу әдісімен аяғын кезекпен қозғалтады, ал екіншісі қарсы жағына тез тартып, жеткізеді.

2. **«Паровоз»** – терең тыныс алып, бетті суға түсірген соң «У – у – у» дыбысымен тыныс шығарады .

3. **«Сусиыр»** – терең тыныс алып, суға отырады (мұрын судың бетінде болу керек). «Сусиыр тығылды!», дегеннен кейін судың ішіне басын батырып кіреді.

4. **«Бам-бам»** – денені көлденең ұстап, аяқты кезектестіріп судың бетін соғады.

6. **«Теңіз құрты»** - балалар бір бағанда, алдындағы баланың белін ұстап тұрады. Жаттықтырушының артынан бағытты өзгертіп: аяқтың ұшымен, толық отырып, суға бетін түсіріп, секіріп, жүгіреді.

7. **«Сүйреу».** Жұппен орындалады. Бір бала суда жатады, екіншісі оны қарсы жағаға дейін сүйрейді.

8. **«Торпеда».** Жүзу тақтайшасын ұстап, кеудемен сырғанау, аяқты «қиғаштап жүзу» әдісіндегідей тік ұстау қажет.

9. **«Біз жүземіз!»** Денемен сырғанау, “қиғаштап жүзу”, “брасс” әдісіндегідей қолмен жүзу .

10. **«Рекорд»**. Терең тыныс алып, бетті суға батырады әрі судың астында бетті ұзақ ұстауға тырысады.
11. **«Гудок»**. Терең тыныс алып, бетті суға батырады және «У-у-у» дыбысымен демін шығарады.
12. **«Пианино»**. Пианинода ойнағандай саусақпен кезектестіріп судың бетін түртеді.
13. **«Барабандар»**. Барабанды соққандай саусақтарды кезектестіріп судың бетін соғады.
14. **«Мұзжарғыш»**. Қолдарды артқа ұстап, денені сәл алға еңкейіп жүру
15. **«Қалағы бар қайықтар»** - қолмен жүзу жаттығуларын жасап, жүру.
16. **«Аралдар»** - дөңгеленіп тұрып, судың бетінде тек басты қалдырып, мойынды, иекті суға батыру.
17. **«Қолтырауындар»** - отырып, аяқтарды судың бетінде алға созады, екі қолдың көмегімен судың астымен жүреді.
18. **«Тырналар»** - судың тереңдігі тізеден келеді. Судың бетіне аяғын көтеріп, жүру.
19. **«Судағы ағаш кесуші»** - бір бағанмен тұрып, аяқты кең қойып, қолды көтереді, денені алға қарай еңкейтіп қолдарын жоғары-төмен қозғалтады. Қолмен су тамшыларын шашып, соғады. Сонымен қатар шеңбердің ортасына арқаларын ішке қаратып, жұппен жасауға болады.
20. **«Дөңгелекпен жүзу»** - судың тереңдігі белге дейін. Үрленген дөңгелекке еркін отырып, онымен қайықтағыдай жүзеді.
21. **«Өкшеңді көрсет»** - таяз жерде қолмен судың астын ұстап, аяқтың өкшесі көрінгендей аяқты артқа созады.

Суда қозғалуға арналған ойын жаттығулары.

1. **«Тышқандар келе жатыр»** — қолдары шынтақтап бүгіп, аяқтың ұшымен жүру.
2. **«Аю қатты басып жүреді»** — қолдарын белге қойып, өкшемен жүру .
3. **«Кішкентай паровоз»** — қолдарын шынтақтап бүгіп, кезектестіріп жүреді және жүрген кезде «чух» деп дауыстап айтады.
4. **«Шаңғышылар»** — жартылай алға еңкейіп, жүрген кезде қолдарын тік ұстап, алға және артқа кезектестіреді, дем шығарғанда «біз» деп айтады.
5. **«Сарбаздар»** — жүру, адым соғу және қолды сермеу.
6. **«Партизандар»** — аяқтың ұшымен жүру.
7. **«Әтеш»** — тізені бүгіп, қолдарды жоғары көтеріп, алға жүру.
8. **«Тырна»** — қолды белге қойып, тізені бүгіп, жамбасты жоғары көтеріп алға жүру.
9. **«Жылан»** — тыныс алу жаттығуларын орындап жүру: 1 — қолды жоғары көтеріп, мұрынмен тыныс алады; 2—3—4 — қолды төмен түсіріп, кеудені тұсына алдымен қолды жинап, сосын алға тік созады. Демін шығарып [ш] дыбысын айтады.
10. **«Мысықтың жүрісі»** — үлкен адыммен төртаяқтап жүру.
11. **«Қаздар»** — отырып жүру.
12. **«Тышқандар қашады»** — [и] дыбысын айтып, жеңіл жүгіру.

13. «*Қасқыр жүгіреді*» — [у] дыбысын айтып, жеңіл жүгіру.
14. «*Қаздар ұшып келеді*» — «га» буынын айтып, жеңіл жүгіру.
15. «*Үйректер суға қарай ұшты*» — «кря» деп дыбыстап, жеңіл жүгіреді.
16. [о], [ы], [а], [ю] дыбысын айтып, жеңіл жүгіру.
17. «*Ат шабады*» — ат шабысымен жүгіру.
18. «*Маймыл тәрізді жүгіру*» — жатқан қалыпта қозғалу .
19. «*Бақа*» - қолды әртүрлі қалыпта ұстап, екі аяқпен секіреді, демін шығарғанда «ква» деп дыбыстайды.
20. «*Кішкентай паровоз*» — қолдарын шынтақтап бүгіп, кезектестіріп жүреді және жүрген кезде «чух» деп дауыстап айтады.
21. «*Шыбық*» — қолды бірге жоғары ұстап, аяқтың ұшымен жүреді.
22. «*Чебурашка*» — қолды басының артынан ұстап, өкшемен жүреді .
23. «*Тырна*» — қолды белге қойып, тізені бүгіп, жамбасты жоғары көтеріп алға жүру.
24. Қолды тік ұстап , бастың үстінде шапалақтап, аяқтың ұшымен жүру.
25. Қолды алдына тік созып, шапалақтап, өкшемен жүру.
26. Қолды екі жаққа тік ұстап, аяқтың ұшымен жүру.
27. Қолды белге қойып, өкшемен жүру.
28. «*Шаңғышылар*» — жартылай алға еңкейіп, жүрген кезде қолдарын тік ұстап, алға және артқа кезектестіреді, дем шығарғанда «біз» деп айтады.
29. «*Сарбаздар — партизандар*» қимылды ойын — сигнал бойынша аяқтың ұшымен адымдап жүру.
30. «*Бақалар*» — жартылай отырған қалпынан секіреді.
31. «*Төбешіктен төбешікке*» — қолды белге қойып, бір жақтан екінші жаққа екі аяқты бірге ұстап секіреді.

Жүзу сабақтарында акваэробика мен синхронды жүзу элементтерін қолдану.

Жүзу дағдыларын үйрену оқу процесі балалардан табандылықты, әр қимылды орындағанда назар аударуды талап етеді, ал балалар болса біркелкілік пен бірқалыптылықты ұнатпайды. Сол себепті балалардың шығармашылығын ашып, ағзаның функционалды мүмкіндіктері мен қимылды дағдылар аясын кеңейту үшін тиімді, стандарттан тыс, инновациялық тәсілдерді іздеу қажеттілігі туындады. Музыкалық сүйемдеу арқылы, синхронды жүзу, акваэробика элементтерін қолдану, өзінің оң нәтижесін береді.

Акваэробика жиынтығының негізін эмоциялық жағдайын, сюжеттер мен бейнелерді көрсетуге бағытталған қарапайым, бірақ сонымен қатар алуан түрлі қимылдар (жалпы дамытушылық, имитациялық, би және т.б.) құрайды. Судағы қозғалысты жандандыру және акваэробика сабақтарында эмоционалды жоғарлауды қамтамасыз ету үшін стандарттан тыс жабдықты енгіземіз (*султанчиктер, гүлдер және т.б.*), киім үлгілері («балық», «бақа» бас киімдері, қолға таққыштар және т.б.).

«Акваэробика жаттығуларының жиынтығы» қосымшасын қараңыз.

ортаңғы топқа арналған жүзуді ұйымдастыру іс-әрекетінің перспективті жоспары

Апта №	Мақсаты	Құрғақ жерде ширату	Бассейнге кіру	Жүзуге арнайы дайындық жаттығулары	Дамытушылық ойындар мен жаттығулар
Қыркүйек					
1	Балаларды бассейнмен, бассейнде өзін ұстау мен гигиена ережелерімен, сумен таныстыру; судан қорықпауға тәрбиелеу.	№ 1 жаттығу жиынтығы	Бассейнге ұйымдастырылған түрде кіру (жеке) суға педагогтің көмегімен	Тұтқаны ұстап орындайтын жаттығулар: жүру, жүгіру, секіру. Қолмен қимыл. Су шашырату.	«Су, су, бетімді жу».
2	Балаларды суға кіруге, суда қозғалуға үйрету.			Суда қозғалу. Суды қолмен жинап жүру. Қолмен қимыл. Жуыну. Тыныс алу. Демін ұстау.	«Кемелер», «Жылан», «Ұртымызды шығарамыз», «Ойышықты ұстап ал».
3	Жүзуге қызығушылықтарын ояту.			Бір шеттен екінші шетке суда жүру. Жүзу қимылдарын орындау. Қолмен қимыл. Су шашырату. Жуыну.	«Өткізу», «Теңіз толқыны», «Қояндар жуынады».
4	Суға қорықпай кіріп, суда қозғалуға үйрету.			Суда қозғалу. Ойыншықты қолға ұстап, жүру, жүгіру, секіру. Қолмен түрлі қимылдар: судың үстін соғу, суды сипау, толқындар. Жуыну, су шашырату. Иекке дейін суға отыру.	«Кемелер жүзеді», «Теңізтолқыны», «Аралдар».

Қазан					
1	Өздігінен суға кіруге үйрету; суда түрлі қимыл жасауға жаттықтыру.	№ 2 жаттығу жиынтығы	Педагогтің бақылауымен суға үздіксіз кіру	Түрлі әдіспен суда қимылдау. Қолмен қимыл. Су шашу, жуыну. Өзінің бетіне және басқаларға су шашу.	«Кемелер», «Кім бірінші?», «Қояндар жуынады», «Өткеншектер».
2	Балаларды түрлі бағытпен, түрлі әдіспен суда қозғалуды үйретуді жалғастыру.			Түрлі бағытта суда қимылдау. Қолмен суды жинап жүру, жүгіру, Иекке дейін суға отыру. Суға және судың ішіне дем шығару.	«Өз үйіңді тап», «Қайықтар», «Аралдар», «Көпіршіктер үрлеу».
3	Балаларды қорықпай суға кіруге, иекке дейін суға кіруге үйрету, бетті суға батыру жаттығуларын үйрете бастау, суда жүзуге қызығушылықтарын арттыру.			Қайық тәрізді қолды алға созып, шетпен жүру. Иекке дейін суға отыру. Жуыну. Бетті суға батыру. Дем тоқтату.	«Қайықтар», «Гүлдер өседі», «Құрсауға қара».
4	Бассейіннің бір жағынан екінші жағына өздігінен, бірін бірі итермей жүруге үйрету. Бетін суға батырып жаттықтыру жұмыстарын жалғастыру.			Бір шеттен екінші шетке қолмен суды жинап жүру. Бір шеттен екінші шетке ойыншықты жеткізу. Жуыну. Беттісуғабатыру.	«Кім жылдам?», «Судан өту», «Бетізді, көзімізді мұрнымызды жуамыз».
Қараша					
1	Балаларды судан, бетке судың шашырауанан қорықпауға үйрету, суда қозғалуға жетелеу.	№3 жаттығу жиынтығы	Педагогтің бақылауымен суға үздіксіз кіру	Түрлі әдіспен бассейіннің түбімен қозғалуға арналған ойын жаттығулары. Қолмен қимыл, суды соғу, толқындар, жүзу қимылдары.	«Жүзген ойыншықты ұста», «Біз көңілді баламыз», «Субұрқақ».
2	Балаларды тұтқалардан ұстап, денелерін суда көлденең қалыпта ұстауға үйрету. Суда өздігінен ойыншықтармен ойнауға үйрету.			Денені көлденең ұстап, тұтқаны ұстап алып, қолды бүгу және созу, судың бетінде қалқу. Қол қимылдары, жүзу қимылдары.	«Субұрқақ», ойыншықпен өздігінен ойнау.

3	Бетке судың шашырауынан қорықпауға үйрету; кроль әдісімен жүзгенде аяқпен қалай жұмыс жасау керектігін көрсету			Денені көлденең ұстап, тұтқаны ұстап алып, қолды бұғу және созу, судың бетінде қалқу. Аяқпен кроль әдісіндегідей қозғалыс жасау.	«Көпіршіктер үрлеу», «Өз үйінді тап».
4	Тұтқадан ұстап, кроль әдісіндегідей аяқпен қимылдауды үйрету. Судағы түрлі қимылдарды үйрету: жүру, жүгіру, секіру; бірге ұйымдастырылып жүруге үйрету.			Көпіршіктер пайда болғанға дейін ауыз арқылы дем шығару. Денені көлденең ұстап, тұтқаны ұстап алып, қолды бұғу және созу, судың бетінде қалқу. Аяқпен кроль әдісіндегідей қозғалыс жасау.	«Үйректер мен аңшылар», «Күн мен жаңбыр», «Жанартау».
Желтоқсан					
1	Бассейін кеңістігінде қозғалуды үйрету, түстер туралы білімдерін бекіту; бетке судың шашырауынан қорықпауға үйрету, суда түрлі бағытта қозғалу; суда қозғалысты үйлестіру, тыныс алуды дамыту.	№ 4 жаттығу жиынтығы	Педагогтің бақылауымен суға үздіксіз кіру	Түрлі әдістермен әртүрлі бағытта қозғалу. Кеудеде жатуға байланысты жаттығулар орындау. Ауаға дем шығару.	«Өз үйінді тап», «Жағымызды шығарамыз».
2	Тыныс алу және дем шығаруды игеруге жетелеу; суда қозғалуға жаттықтыру, ұйымдастырушылыққа тәрбиелеу, педагогтың тапсырмасын орындай алу.			Түрлі әдіспен бассейіннің түбімен қозғалуға арналған ойын жаттығулары. Суда қозғалу. Суға дем шығару.	«Не қалай жүзеді?», «Қаздар», «Көпіршіктер үрлейміз».
3	Тыныс алуды дамыту, алға қарай қозғалып, екі аяқпен секіре білу; бассейіннің суымен бетті жуу, кеңістікте қозғалуды үйретуді жалғастыру.			Қол қимылдарын қолданып алдында үйренген түрлі әдіспен бассейіннің түбімен қозғалу. Бетті суға батыру. Көпіршіктер пайда болғанша ауызбен дем шығару.	«Бақалар», «Өткеншектер», «Көпіршіктер».

4	Балаларды суда тыныс алу мен дем шағаруды жаттықтыруды жалғастыру , суғаурлеу. Кеудемен кроль әдісіндегідей аяқ қимылдарын үйрету. Суда қозғалу кезінде өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу.			Бассейіннің түбімен қозғалу (<i>түрлі бағытта жүгіру</i>). Иек, белге дейін суға отыру. Тұтқадан ұстап, кроль әдісі тәрізді аяқты қозғалту.	«Сылдырмақ», «Теңіз толқиды», «Субұрқак», «Кім алыс?»
Қаңтар					
1	Бөбектерді өз қозғалыстарын басқалардың қимылымен үйлестіруді үйрету; бассейннің суымен жуынуды, денесіне және басына су құюды жалғастыру; екі аяқпен алға қарай ұмтылып секіруге ынталандыру; тыныс алуды дамыту.	№ 5 жағтығу жиынтығы	Педагогтің бақылауымен суға үздіксіз кіру	Алға қарап, бірінің артынан бірі адыммен суда қозғалу Тұтқадан ұстап, денені көлденең ұстап кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасау.	«Кішкентай паровоз», «Қояндаржуынады», «Су шашу», «Акула мен балықтар».
2	Бетін суға батыл батыруға үйрету; қолмен сұртуге, су ішінде қолмен қимылдар жасауға жаттықтыру.			Бассейн түбімен жүгіріп қозғалу (әр бағытта жүгіру), секіру Тұтқадан ұстап, денені көлденең ұстап кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасау.	«Жағымызды үрлеп шығарамыз», «Пингвиндер», «Субұрқак», «Өз үйінді тап».
3	Судан қорықпауға , кеңістікте өзін ұстауға, түстерді ажыратуға, үйретуді жалғастыру ; тыныс алуды дамыту, кроль әдісімен жүзгенде аяқтарымен жұмыс жасауға жетелеу.			Алдында үйренген әдістерге қол қимылдарын қосып, бассейн түбімен қозғалу. Бетті суға батыру Көпіршіктер пайда болғанша ауызбен дем шығару.	«Кім жылдам?», «Көпіршіктер», «Күн мен жауын»
4				Жүзу тақтайшаларын қолға ұстап, бассейн түбімен қозғалу. Кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасау. Тыныс алуды тоқтатуға арналған жаттығулар.	«Жүгірістер», «Ойыншықты сүйре», «Жағымызды үрлейік»

Ақпан					
1	Балаларды суға басын батыруға жаттықтыру; судан қорықпауға, өздігінен тыныс алып, дем шығаруға үйрету; суда қозғалған кезде өзіне сенімді болуға тәрбиелеу.	№ 6 жаттығу жиынтығы	Педагогтің бақылауымен суға үздіксіз кіру	Түрлі бағытта әр түрлі әдістермен суда қозғалу. Бетті суға батыруға арналған ойын жаттығулары.	«Судың түбінде не байқадың», ойыншықтармен өздігінен ойнау.
2	Суда қорықпай қозғалуға, өзіне су құюға үйретуді жалғастыру; қолға жүзу таяқшасын алып, кроль әдісіндегідей аяғымен қимыл жасап, кеудемен жүзуді үйрету.			Түрлі бағытта әр түрлі әдістермен суда қозғалу. Жүзу таяқшаларымен жүзу. Бетті суға батыруға арналған ойын жаттығулары.	«Катамарандар», «Жүгіріспектер», «Шеңбергеқарашы».
3	Суға дем шығару дағдыларын бекіту; суда қолмен қимыл жасауға үйрету, жаттығуларды судан қорықпай, жігерлі орындауға тәрбиелеу.			Адыммен жүру, жүгіру, жүзу таяқшасымен жүру. Қолмен жүзу қимылдарын орындау.	«Жылан», «Кемелер», «Шабактар мен шортандар».
4	Балаларды судан қорықпауды, бассейнің суымен жуынуды, өзіне су құюды, суды сезінуді, суға үрлеуді, кроль әдісіндегідей аяқпен қозғалуды, су кеңістігінде қимыл жасауды үйретуді жалғастыру; тыныс алуды дамыту.			Қолға жүзу таяқшаларын алып, бассейнің түбімен қозғалу. Қолына жүзу таяқшасын алып, тұтқаны ұстап, кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасау Жуыну, су шашу. Тыныс алуды тоқтатуға арналған жаттығулар.	«Теңіз шайқасы», «Аралдар», «Судың астына тығылайық».
Наурыз					
1	Тыныс алуды тоқтатып суға басын батыру дағдыларын бекіту; қолдардың айналмалы қозғалыстары жаттығуымен таныстыру (құрғақтықта), суда бір біріне бөгет жасамай жаттығу орындауға үйрету.	№ 7 жаттығу жиынтығы	Педагогтің бақылауымен суға үздіксіз	Жылдамдықты өзгертіп бассейн түбімен түрлі бағытта жүгіру. Қолға жүзу таяқшасын алып қозғалу. Суға дем шығару жаттығулары.	«Кемелер», «Күн мен жаңбыр».

2	Кроль әдісіндегідей аяқпен қозғалуға үйрету; басының артына допты лақтыруға үйрету; «үлкен»және «кішкентай» ұғымын бекіту, тыныс алуды дамыту.			Алдына қарап, бір бірін ұстап, суда адыммен қозғалу. Суға сүңгу. Кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл.	«Кішкентай паровоз», «Өзүйінді тап», «Кел, сүңгіміз!»
3	Балаларды қолдан ұстап суда жұппен жаттығу жасауды үйрету;суға басын батыру дағдыларын бекіту; суда өзін сенімді ұстап, қолмен айналмалы қимылдар жасауға жаттықтыру.			Суда жүгіру.(түрлі бағытта жүгіру). Бел мен иекке дейін суда отыру. Жүзу таяқшасымен жүзу. Бассейн түбімен қозғалып, қолмен айналмалы қимылдар жасау.	«Кім жылдам?», «Аралдар», еркіншомылу.
4	Түрлі бағытта бассейн түбімен қозғалуға үйретуді жалғастыру, кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасау, сенімділікке тәрбиелеу.			Қол қимылын үйлестіріп алдында үйренген әдістермен бассейн түбімен қозғалу. Жүзу таяқшасымен жүзу. Тыныс алу жаттығулары.	«Судыңастына тығыламыз», «Арғыжаққаөту», «Шенбер», «Акула мен балықтар».
Сәуір					
1	Бассейн түбімен түрлі бағытта батыл қозғалуды, өзіне су құюды, кроль әдісіндегідей аяқпен қозғалуды, суға бетті батыруды үйретуді жалғастыру.	№ 8 жаттығу жиынтығы	Педагогтің бақылауымен суға үздіксіз кіру	Жылдамдықты өзгертіп бассейн түбімен түрлі бағытта жүгіру Жүзу таяқшасын қолда ұстап қозғалу. Суға дем шығару жаттығулары.	«Су, су, бетімді жу!», «Жүгіріспек», «Ойыншықты ал».
2	Суға сүңгіп су ішіне дем шығаруға жаттықтыру; кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасауды үйрету (жүзутаяқшасымен); ойыншықтармен белсенді ойнауға , суда өзін сенімді ұстауға үйрету.			Жүзу таяқшаларын қолға алып бассейн түбімен қозғалу. Жүзу таяқшаларын қолға алып, тұтқаны ұстап, кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасау Жуыну, су шашырату. Тыныс алуды тоқтатуға жаттығулар.	Ойыншықтарменеркінойнау.

3				Жүзу таяқшаларын қолға алып бассейн түбімен қозғалу. Жүзу таяқшаларын қолға алып, тұтқаны ұстап, кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасау Суға сүңгумен байланысты ойындар.	«Ойыншықты сүйре», «Кім жылдам?», «Ойыншықты ал», «Құрсауғақара».
4	Балаларға суға бетін батыруды үйретуді жалғастыру, біртіндеп ұзақ дем шығаруға үйрету; бассейн түбінен итеріліп, судың бетіне шығып оған құлауға үйрету.			Жуыну, су шашу. Суға бетті батыру, суға сүңгу Бассейін түбінен итерілу, судан секіру.	«Қояндаржуынады», «Аралдар», «Доптар», «Күн мен жаңбыр».
Мамыр					
1	Судың ішінде көзді ашу жаттығуымен таныстыру; өз күшіне сенуге, ұйымшылдыққа, педагогтың түсіндіргенін тыңдауға тәрбиелеу.			Суда қозғалу. Адыммен, жүгіріп, секіріп, ойыншықпен. Қолмен түрлі қимылдар: суды соғу, суды сипау, толқындар. Жуыну, судың ішінде көзді ашу.	«Арғы жаққа өту», «Құрсаудың ішіне қарау», «Шеңбер».
2	Жасыл, сары, көк, қызыл түстері туралы білімдерін бекіту, су кеңістігінде өзін ұстауға үйрету, аяқтың ұшымен және өкшемен суда жүру, тыныс алуды дамыту.			Аяқтың ұшымен, өкшемен суда қозғалу, жылдамдықты өзгертіп, түрлі бағытта жүгіру. Жүзу таяқшаларымен жүзу.	«Түсі бойынша дөңгелектерді жина», «Өзүйін тап».
3	Балалар ағзасын шынықтыруға жетелеу.			Еркін қозғалу, ойындар.	Ойыншықтармен еркін ойнау.
4	Суда өздерін сенімді ұстауға ынталандыру.			Өткенді қайталау. Ойыншықтармен еркін ойындар.	« Шағын эстафета».

20__ - 20__ оқу жылы

ересек топқа арналған жүзуді ұйымдастыру іс-әрекетінің перспективті жоспары

Апта №	Мақсаты	ЖФД (құрғақтық а жаттығу)	Суда қозғалу мен суға бату	Іште қалқу	Қолмен, аяқпен қимылдар	Суда қозғалу тәсілдері мен суға түсу дағдыларын меңгеруге арналған жаттығулар
Қыркүйек						
1	Жүзудің пайдасы туралы балаларға айту, бассейнмен, оның ішіндегі тәртіппен таныстыру. Бассейнде өйнаған қаншалықты көңілді екені туралы әңгімелесу.	№ 1 жаттығу жиынтығы	Суға түсу және соңынан суға сүңгу. Аяқтың ұшымен суда қозғалу. Суға мойынға дейін кіру.		Аяқпен еркін қозғалу.	«Тор», «Кішкентай және үлкен аяқтар».
2	Судың қасиеті туралы балаларға айту, суда өзін ұстау тәртібімен таныстыру: судағы қозғалыс туралы, жүзу туралы түсінік беру.		Суға ағымды кіру. Тапсырма орындап суда қозғалу (қолды алға, иыққа, жоғары көтеру, сигнал бойынша тоқтау). Тереңдікті шамамен үлкейтіп суға кіру.		Аяқпен, қолмен еркін қозғалу.	«Сүңгуірлер», «Балықтаройнақтайды».
3	Судағы қозғалыстың түрлерін жетілдіру.		Суға түсу. Суда жүгіріп, бір бағанда тұрып қозғалу. Суға мойынға дейін түсу.		Аяқпен еркін қозғалу.	«Медуза», «Допшенбербойымен».

4	Суға еркін сүнгуді жетілдіру.		Суға ұйымдастырылған кіру. Секіріп қозғалу (<i>аяқтарды кезектестіріп</i>). Тыныс тоқтатып, суға түсу, суға дем шығару.		Аяқпен еркін қозғалу.	«Суды ұстап ал», «Теңіз шайқасы».
Қазан						
1	Суға тыныс шығаруды белсендету.	№ 2 жағтығу жиынтығы	Суға ағымды кіру. Жүруді жүгіруге ауыстырып суда қозғалу. Суға мойынға дейін кіру.		Аяқпен еркін қимылдар.	«Егін жинау» «Аралдар».
2	Судағы түрлі қозғалыс түрлерін жетілдіру		Суға кіру, содан соң сүңгу Жартылай отырып қозғалу(<i>басты айналдырып</i>). Мойынға дейін суға кіру		Аяқпен еркін қимылдар	«Балықтыұста», «Күзгіжаңбыр».
3	Кеудеде жату дағдыларын жетілдіру (тұтқаныұстап).		Суға ұйымдастырылған кіру. Ұсақ және кең адыммен суда қозғалу. Баспен суға кіру		Аяқпен еркін қимылдар.	«Жүзгіш», «Меніұстап ал».
4	Жеке бас гигиена дағдыларын бекітуді жетілдіру.		Суға ағымды кіру.Қарқынды ауыстырып суда жүгіріп қозғалу. Суға кіру. Отырып, суға дем шығару. Тұтқаны ұстап, кеудеде жатып, қалқу. (<i>қолы мен аяғын созып</i>)		Аяқпен еркін қимылдар.	«Күзгі күн мен жаңбыр», «Кімжылдам?»
Қараша						

1	Суға өздігінен кіруге үйретуді жалғастыру; суда түрлі қимылды орындауға жаттықтыру; иекке дейін суға кіру, секіру, белсенді қозғалу. Әр адамның түрлі спорт түрімен айналасуға құқығы туралы әңгімелесу.	№3 жаттығу жиынтығы	Суға түсу, кейін сүңгу. Жүгіріп, бір бағанға тұрып суды қозғалу. Мойынға дейін суға кіру. Судың бетінде көпіршіктер пайда болғанша суға үрлеу.		Тұтқаны ұстап, аяқты қозғалу.	«Мен таңдаймын», «Субұрқақтар».
2			Суға ағымды кіру. Жартылай отырып қозғалу. Тереңдікті ақырын ұлғайтып кіру. Шектеулі кеңістіктікте суға дем шығару.	Тұтқаны ұстап, ішке жатып, қалықтау.	Аяқпен ауыспалы қимылдар (кроль әдісі тәрізді!).	«Торпедалар», «Күн мен жаңбыр».
3	Жеке гигиена дағдыларын бекіту.	№ 3 жаттығу жиынтығы	Тереңдікті ақырын ұлғайтып кіру. Суда адыммен қозғалу. (аяқтың ұшымен) Мойынға дейін суға кіру.	Ішкен қалықтау. Жүзу тақтайшасын алып, бассейін түбін аяқпен басып	Тұтқаны ұстап, аяпен қозғалу.	«Әткеншектер», «Арғыжаққаөту».
4	Еркін суға басын батыруды жетілдіру.		Суға ағымды кіру, суда тапсырмалар орындап, қозғалу. Тереңдікті ақырын ұлғайтып кіру.	Ішке жатып қалықтау. Жүзу таяқшасын алып, Бассейін түбін аяқпен басып	Тұтқаны ұстап, аяпен қозғалу.	«Өзүйінді тап», «Әткеншек».
	Кеудемен суда қалықтауға үйрету. Крольмен жүздегі аяқтың жұмыс техникасын жетілдіру (тірекқасында).		Суға түсу, суда жүгіріп, бір бағанмен қозғалу. Мойынға дейін суға кіру.	Тұтқаны ұстап, ішке жатып, қалықтау	Тұтқаны ұстап, аяпен қозғалу.	«Күн мен жаңбыр».

			Суға ағымды кіру. Секіріп қозғалу. (аяқты ауыстырып). Суға кіру.	Тұтқаны ұстап, ішке жатып, қалықтау	Тұтқаны ұстап, аяпен қозғалу.	«Катерлер жарысы», «Шеңбер».
Желтоқсан						
1	Басты батырып суға кіру дағдысын бекіту.	№ 4 жаттығу жиынтығы	Суға ағымды кіру. Жүруді жүгіруге алмастырып қозғалу. Суға түсу.	Жүзу таяқшасымен ішпен судың бетінде қалықтау	Кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасау.	«Түрлі түсті қар ұлпалары », «Кім жылдам?»
2	Суға дем шығаруды жақсарту.		Суға кіру, содан соң денені суға толық батыру. Судың ішіне баспен кіру.	Тұтқаны ұстап, ішпен судың бетінде қалықтау.	Аяқтың ауыспалы қозғалысы (кроль түрімен).	«Өзіңе жұптауып ал», «Қысқы балық аулау».
3	Балаларды суға батыл кіруге, судан қорықпай, еркін шомылуға үйрету Бассейндегі сабақтарға балалардың қызығушылығын ояту.		Суға кіру, содан соң денені суға толық батыру. Суда бір бағанмен жүгу. Мойынға дейін суға кіру.	Тұтқаны ұстап, ішпен судың бетінде қалықтау.	Аяқтың ауыспалы қозғалысы (кроль түрімен).	«Акула мен балық», «Су шашу».
4	Бір жағадан екінші жағаға бірін бірі итермей, қолмен суды жинай отыра, еркін жүруге үйрету.		Суға ағымды кіру. Суға ұйымдастырылған кіру Жартылай отырып қозғалу. Тереңдікті ақырын ұлғайтып кіру. Суға дем шығару.	Тұтқаны ұстап, ішпен судың бетінде қалықтау.	Аяқтың ауыспалы қозғалысы (кроль түрімен).	«Толқын толқиды», «Сүңгуірлер».
Қаңтар						
1	Суда денені көлденең ұстауды үйретуді жалғастыру, жұппен қозғалыс жасауға жаттықтыру, суда ойыншықпен өздігінен ойнауға үйрету.	№ 5 жаттығу жиынтығы	Суға кіру, содан соң денені суға толық бату. Адыммен суда жүру. Суға мойынға дейін кіру.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу.	Аяқпен қозғалыс, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Теңізшайқасы», «Әткеншектер».

2	Тұтқадан ұстап, кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасауға үйрету, суда түрлі қимыл жасауға жаттықтыру; жүру, жүгіру, секіруге; ұйымдастырылған қозғалысқа жетелеу.		Суға ағымды кіру, суда тапсырма орындап қозғалу. Тереңдікті ақырын ұлғайтып кіру.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу.	Аяқпен қозғалыс, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Шеңбер бойындағы доп», «Көпіршік».
3	Арқа бұлшықеттері мен іш прессі дамуына ынталандыру.		Суға түсу. Бір бағанмен суда жүгіру. Суға мойынға дейін кіру	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу.	Аяқпен қозғалыс, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Доптыалыпкел», «Акула мен балықтар».
4	Адамгершілік және жігерлік қасиеттерін тәрбиелеу Ағза шынығуына ынталандыру.	№ 3 жағтығу жиынтығы	Суға ұйымдастырылып кіру, суда секіріп қозғалу. Суға түсу, суға дем шығаруды орындау. Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу.	Мұхит тақтасын ұстап, аяғыңмен түбіне сүйеніп, ішпен сырғанау.	Аяқпен қозғалыс, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Доптар», «Сүнгүйерлер».
			Суға ұйымдастырылып кіру. Ұсақ және кең қадам жасап суда қозғалу. Суға басын батырып түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу.	Аяқпен қозғалыс, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Қайықтар жүзеді», «Балықаулау».

Ақпан						
1	Тұтқадан ұстап, кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасауға жаттықтыру, суда түрлі қозғалыс жасауға жаттықтыру; жүру, жүгіру, секіру; ұйымдастырлған қозғалысқа жетелеу.	№ 6 жаттығу жиынтығы	Суға ағымды кіру. Суда жүгіру қарқынын өзгертіп қозғалу. Суға түсу, суға дем шығару. Отырып, суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қозғалыс, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Не қалай жүзеді», «Ойыншықты жеткіз».
2	Балаларды суға тыныс алып дем шығаруды меңгеруге жетелеу, суда қимыл жасауға жаттықтыру, ұйымдастырушылыққа, педагогтың тапсырмасын орындауға тәрбиелеу.		Суға ағымды кіру. Суда жүгіру қарқынын өзгертіп қозғалу. Суға түсу, суға дем шығару. Отырып, суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қозғалыс, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Көпіршіктер шығарамыз», «Теңіз тұрғындары»
3	Балаларды суға және судың бетіне тыныс алу мен дем шығаруға үйретуді жалғастыру, кеудемен кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасауды үйрету, суда сенімді қозғалуға тәрбиелеу.		Суға ағымды кіру, тапсырма орындап суда қозғалу. Тереңдігін ұлғайтып суға кіру.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қозғалыс, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Доптар», «Кемелер, катамарандар, қайықтар, катерлер».
4	Балаларды бетін суға батыл батыруға үйрету, қолмен сұртпеуге, суда қолмен жігерлі қимыл жасауға жаттықтыру.		Суға түсу. Суда жүру, жүгіру, секіру. Мойынға дейін суға түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қозғалыс, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Доптар», «Кемелер».

Наурыз

1	Судағы түрлі қозғалыстарды жақсарту.	№7 жағтығу жиынтығы	Суға ұйымдастырылған кіру.Секіріп қозғалу. Суға түсу, суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимыл дасау, бассейннің шетін тірек етіп, кеудеге жату (тұтқасын ұстап).	«Еріген өзеннен жануарларды тасымалда», «Қуаласпақ».
2	Балаларды бетін суға батыл батыруға үйрету,қолмен сүртпеуге, суда қолмен жігерлі қимыл жасауға жаттықтыру.		Суға ағымды кіру. Суда жүгіру қарқынын өзгертіп қозғалу.Суға түсу, суға дем шығару. Отырып, суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимыл жасау, бассейннің шетін тірек етіп, кеудеге жату (тұтқасын ұстап).	«Бәйшешек жинаймыз».
3	Суға бетті батыру дағдысын жақсарту.		Тереңдігін ұлғайтып суға кіру. Жартылай отырып жүру. Басты суға батырып түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимыл дасау, бассейннің шетін тірек етіп, кеудеге жату (тұтқасын ұстап).	«Көктем тамшылары», «Сүңгуірлер».
4	Суға дем шығаруды жақсарту Ұйымшылдық пен еркіндікке тәрбиелеуге ықпал ету.	№7 жағтығу жиынтығы	Суға ұйымдастырылған кіру. Суда ұсақ және кең қадаммен жүру. Суға басты батырып түсу.	Қосымша құралдардың көмегімен ішке жатып суда қалқу		«Көпіршіктер», «Ара»
4			Суға ағымды кіру. Қарқынды өзгертіп суда қозғалу.Суға түсу. Отырып дем шығару.	Тұтқаны ұстап ішпен суда қалқу	Аяқты кезектестіріп қозғалту.(кроль түрімен).	«Өрмекші».

Сәуір

1	Балаларды судан қорықпауға, басын суға батырып түсуге жаттықтыру. Суға дем шығатуды бекітуді жалғастыру; суда қолмен жігерлі қимылдарды орындауға үйрету; судан қорықпай, жаттығуларды белсенді орындауға тәрбиелеу. Қазақстан курорттары жайлы әңгімелесу.	№ 8 жаттығу жиынтығы	Суға түсу. Суда бір бағанмен жүгіру. Мойынға дейін суға кіру.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқты кезектестіріп қозғалту (кроль түрімен).	«Сүңгуірлер», « Біз шомылуды ұнатамыз ».
	Суға ұйымдастырлған кіру. Суда секіріп қозғалу. Суға түсу, суға дем шығару.		Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқты кезектестіріп қозғалту (кроль түрімен).	«Теңізшайқасы», «Шортан»	
2	Ұйымшылдық пен еркіндікке тәрбиелеуге ықпал ету.	№ 8 жаттығу жиынтығы	Суға ұйымдастырлған кіру. Ұсақ және кең адыммен қозғалу. Суға басын батырып түсу.	Тұтқаны ұстап ішпен суда қалқу	Тұтқаны ұстап, бетті суға батыру. аяқпен суда қимылдар жасау, ногами в воде, держась за поручень, опускание лица в воду	«Ойыншықты ал», «Шеңбербойындағы доп.
3	Суға басты батырып түсуге жаттықтыру, судан қорықпауға үйрету, тыныс алу мен дем шығаруға үйрету, суда сенімділік пен еркіндікке тәрбиелеу.		Суға ағымды кіру, суда жүгіру қарқыны өзгертіп қозғалу. Басты батырып суға түсу.	Тұтқаны ұстап ішпен суда қалқу	Тұтқаны ұстап, аяқпен қимыл жасау, бетті суға батыру.	«Сүңгуірлер», «Шеңбер».
4	Суға басты батырып кіру дағдыларын бекіту, бір біріне кедергі жасамай қолмен	№ 8 жаттығу жиынтығы	Суға түсу, денені суға батыру. Суда бір бағанмен жүгіру. Суға мойынға дейін, басты батырып	Тұтқаны ұстап ішпен суда қалқу	Тұтқаны ұстап, аяқпен қимыл жасау, бетті суға батыру.	«Мұзжарғыш», «Жүгіріспек».

	айналмалы қимылдарды орындауды қайталау.		кіру. Суға түсу, денені суға батыру.Әр түрлі бағытта суда қозғалу. Мойынға дейін суға кіру.	Жүзу тақтайшасын ұстап ішпен суда қалқу		«Торпедалар», «Өткеншектер».
Мамыр						
1	Балаларды қолдан ұстап, жұппен суда қимыл жасауға үйрету, басты суға батыру дағдысын бекіту. Қолмен айналмалы қимылдар жасап жаттықтыру, суда сенімді қозғалуға үйрету.	№ 9 жаттығу жиынтығы	Ұйымдастырлған суға кіру. Жартылай отырып қозғалу.Суға баспен түсу.	Жүзу тақтайшасын ұстап ішпен суда қалқу	Аяқпен ауыспалы қимыл жасау.	«Ойыншықтарды жина», «Аралдар».
2	Иық буындарының қозғалтқыштығын дамыту. Дене шынығуы мен арқаның дұрыс қалыптасуына ықпал ету.		Суға түсу. Суда жүру, жүгіру, секіру.Суға түсу.	Қосымша құралдардың көмегімен ішке жатып суда қалқу	Аяқты қозғалту, тұтқаны ұстап арқаға жату.	«Теңіз шайқасы», Ойыншықтармен еркін ойындар .
3	Суға бетті қолмен сүртпей , батыл батыруға үйретуді жалғастыру, қолмен жігерлі қимыл жасауға жаттықтыру.		Суға ағымды кіру. Жүрігудің қарқынын өзгертіп суда жүгіру. Суға түсу, суға дем шығару. Отырып суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқты қозғалту, бассейін шетінен тіреліп кеудеге жату.	«Судың астына тығыламыз», «Жылан», «Кемелер».
4	Балаларды толық тыныс алып біртіндеп дем шығаруға үйретуді жалғастыру, суда өзін-өзі бағдарлауға қол жеткізу	№ 9 жаттығу жиынтығы	Суға түсу.Түрлі тапсырмаларды орындап суда қозғалу.	Жүзу тақтайшасын ұстап ішпен суда қалқу		«Бетімізді үрлейік», «Кемелер».

<p>Суда денені көлденең ұстау дағдысын жетілдіру.</p> <p>Кроль әдісіндегідей аяқ жұмысын белсендіру.</p> <p>(тұрақты тіректің жанында).</p>	<p>Суға ұйымдастырған кіру.</p> <p>Суда түрлі қозғалыстар.</p> <p>Суға түсу.</p>	<p>Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу</p>	<p>Аяқты қозғалту, бассейін шетінен тіреліп кеудеге жату.</p>	<p>«Сүңгуірлер», «Өкшеңді көрсет».</p>
	<p>Суға ағымды кіру. Суда жүгіру қарқынын өзгертіп қозғалу. Суға түсу. Суға отырып дем шығару. Кеудеде жату.</p>	<p>Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу</p>	<p>Аяқты қозғалту, бассейін шетінен тіреліп кеудеге жату.</p>	<p>«Субұрқақтар», «Туннельдегі пойыз».</p>

20__ - 20__ оқу жылы

даярлық тобына арналған жүзуді ұйымдастыру іс-әрекетінің перспективті жоспары

Апта №	Мақсаты	ЖФД Құрғақ жерде жаттығу	Судағы қозғалыс пен суға түсу	Іште қалқу	Аяқпен қозғалу	Суда қозғалу тәсілдері мен суға түсу дағдыларын меңгеруге арналған жаттығулар
Қыркүйек						
1	Жүзудің пайдасы туралы балаларға әңгімелеу . Бассейіндегі ережелер мен тазалық шаралары туралы әңгімелесу.	№ 1 жаттығу жиынтығы	Суға түсіп, денені батыру. Аяқтың ұшымен суда қозғалу. Мойынға дейін суға кіру.		Аяқпен еркін қозғалыс.	«Тор», «Үлкен және кішкентай аяқтар».
2	Су қасиеттері туралы әңгімелеу, судағы қозғалыс пен жүзу туралы түсінік қалыптастыру.		Суға ағымды кіру. Тапсырмаларды рындап суда қозғалу (қолды алға созу, алда келе жатқан баланың иығына қолын қойып, дабыл бойынша тоқтап) Тереңдікті біртіндеп ұлғайтып суға түсу.		Аяқпен еркін қозғалыс.	«Сүңгуірлер», «Балықтаройнақтайды»
3	Судағы түрлі қозғалыс түрлерін жақсарту.		Суға түсу. Суда бір бағанмен жүгіру. Мойынға дейін суға кіру.		Аяқпен еркін қозғалыс.	«Медуза», «Шеңбербойымендоп».

4	Басты суға еркін батыруды дағдысын жақсарту.		Суға ұйымдастырылған кіру.Секіріп қозғалу (<i>аяқты ауыстырып</i>). Тынысты тоқтатып, суға дем шығарып суға түсу.		Аяқпен еркін қимыл.	«Суды ұстап ал», «Теңізшайқасы».
Қазан						
1	Суға дем шығару орындауын белсендету.	№ 2 жағтығу жиынтығы	Суға ағымды кіру, жүруді жүгірумен аумастырп қозғалу.Мойынға дейін кіру.		Аяқпен еркін қимыл.	«Егінжинау» «Аралдар».
2	Судағы қозғалыс түрлерін ынталандыру.		Суға түсіп, артына толық суға кіру.Жартылай отырып қозғалу. <i>(басты айналдырып)</i> . Мойынға дейін суға түсу.		Аяқпен еркін қимыл.	«Балық ұста» «Күзгі жаңбыр».
3	Кеудеде жату дағдысын жетілдіру (тұтқаны ұстап).		Суға ұйымдастырылған кіру.Ұсақ және кең адыммен суда қозғалу. Басты суға батырып кіру.		Аяқпен еркін қимыл.	«Жүзгіш», «Маған жетіп ал».
4	Жеке бас тазалығы дағдыларын бекітуге жетелеу.		Суға ағымды кіру. Жүгірудің қарқынын өзгертіп қозғалу.Суға түсу. Отырып суға дем шығару.Тұтқаны ұстап, кеудеге жату. <i>(қол мен аяқты созып)</i> .		Аяқпен еркін қимыл.	«Күзгі күн нұры», «Кім жылдам?»
Қараша						

1	Балаларды суға еркін кіруге үйретуді жалғастыру; суда түрлі қимылдар жасауға, белсенді қозғалып, секіру, иекке дейін суға түсуге жаттықтыру. Адамның спорттың кез келген түрімен айналысуы құқығы туралы әңгімелесу.	№ 3 жағтығу жиынтығы	Суға түсіп, артына толық суға кіру. Суда бір бағанмен жүгіру. Мойынға дейін суға түсу. Көпіршіктер пайда болғанша ауызбен дем шығару.		Тұтқаны ұстап аяқты қозғалту.	«Менің таңдауым», «Субұрқақтар».
2			Суға ұйымдастырылған кіру. Жартылай отырып жүру. Тереңдікті біртіндеп ұлғайтып қозғалу. Шектеулі кеңістікте суға дем шығару.	Тұтқаны ұстап ішпен қалықтау	Аяқты кезектестіріп қозғалту. (<i>кроль түрі</i>).	«Торпедалар», «Күн мен жаңбыр».
3	Меңгерілген жеке тазалық шараларын бекіту.	№ 3 жағтығу жиынтығы	Суға түсіп, артына толық суға кіру. Суда адым басып жүру (аяқтың ұшымен). Мойынға дейін түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Тұтқаны ұстап аяқпен қимыл жасау.	«Әткеншектер», «Арғы жаққа жеткізу».
4	Суға өз бетімен басын батыру дағдысын жақсарту. Кеудемен қалқуды орындауға үйрету. Кроль әдісіндегідей аяқтың қозғалу техникасын жетілдіру (тірекпен).		Суға ағымды кіру, тапсырма орындап суда қозғалу. Тереңдігін біртіндеп ұлғайтып суға түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Тұтқаны ұстап аяқпен қимыл жасау.	«Өз үйіңді тап», «Тербеткіштер».
			Суға түсу, бір бағанда суда жүгіру. Мойынға дейін суға түсу.	Тұтқаны ұстап ішпен қалқу	Тұтқаны ұстап аяқпен қимыл жасау.	«Күн мен жаңбыр».

Желтоқсан						
1	Баспенсуға еркін түсудағдысынбекіту.	№ 4 жаттығу жиынтығы	Суға ағымды кіру. Суда жүгіруді жүруге алмастырып қозғалу. Суға түсу.	Жүзу таяқшасын ұстап іште қалқу	Кроль әдісіндегідей аяқты қозғалту	«Түрлі түсті қар ұлпалары», «Кім жылдам?»
2	Суға дем шығару орындауын жетілдіру.		Суға түсіп, артынан толық суға кіру Жартылай отырып жүру. Баспен суға түсу.	Тұтқаны ұстап ішпен қалқу.	Аяқты кезектестіріп қозғалу (кроль түрі бойынша)	«Жұбыңды тап», «Қысқы балық аулау».
3	Суға батыл кіруге үйрету, еркін шомылып, судан қорықпауға үйрету. Бассейндегі сабақтарға қызығушылықтарын ояту.		Суға түсіп, артынан толық суға кіру Бір бағанмен суда жүру. Мойынға дейін суға түсу.	Тұтқаны ұстап ішпен қалқу	Аяқты кезектестіріп қозғалу (кроль түрі бойынша).	«Акула мен балықтар», «Су шашқыштар».
4	Балаларды бассейннің бір шетінен екінші шетіне бірін-бірі итермей, қолмен суды жинап өздігінен жетуге үйрету.		Суға ұйымдастырылған кіру. Жартылай отырып қозғалу. Терендікті біртіндеп ұлғайтып түсу. Суға дем шығару.	Тұтқаны ұстап ішпен қалқу	Аяқты кезектестіріп қозғалу (кроль түрі бойынша).	«Теңізтолқиды», «Сүңгуірлер».
Қаңтар						
1	Балаларды суда көлденең жатуға үйретуді жалғастыру, жұппен қимыл жасауға жаттықтыру, ойыншықтармен судаөздігінен ойнауға үйрету.	№ 5 жаттығу жиынтығы	Суға түсіп, артынан толық суға кіру Адыммен суда жүру. Суға мойынға дейін түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату. (тұтқаны ұстап).	«Теңізшайқасы», «Өткеншектер».

2	Тұтқаны ұстап, кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасауға үйрету, суда түрлі қозғалыс жасауға жаттықтыру: жүру, жүгіру, секіру; ұйымдастырылып қозғалуға жетелеу.		Суға ағымды кіру, суда тапсырмалар орындап қозғалу. Тереңдікті біртіндеп ұлғайтып түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Шеңбербойымендоп», «Көпіршік».
3	Арқа бұлшықеттері мен ішкі прессті дамытуға ықпал ету.		Суға түсу. Бір бағанмен суда жүгіру. Мойынға дейін суға түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату.(тұтқаны ұстап).	«Допты алып кел», «Акула мен балықтар».
4	Адамгершілік және жігерлік қасиеттерді тәрбиелеу. Дененің шынығуына ықпал ету.	№ 3 жағтығу жиынтығы	Суға ұйымдастырылған кіру, суда секіру. Суға түсу, суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Доптар», «Сүңгуірлер».
			Суға ұйымдастырылған кіру. Суда ұсақ және кең адыммен жүру. Суға басты батырып түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату.	«Қайықтар жүзеді», «Балық аулау».
Ақпан						

1	Тұтқаны ұстап, кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасауға үйрету, суда түрлі қозғалыс жасауға жаттықтыру: жүру, жүгіру, секіру; ұйымдастырылып қозғалуға жетелеу.	№ 6 жаттығу жиынтығы	Суға ағымды кіру. Жүгіру қарқынын ауыстырып суда жүгіру. Суға түсу, суға дем шығару. Отырып, суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Не қалай жүзеді», «Ойыншықты жеткізіп бер».
2	Суда тыныс алып дем шығаруға ынталандыру, суда қимыл жасауға жаттықтыру, ұйымдастырушылыққа, педагогтың тапсырмасын орындауға тәрбиелеу.		Суға ағымды кіру. Қарқынын өзгертіп суда жүгіру. Суға түсу, суға дем шығару. Отырып суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Көпіршіктер жасаймыз», «Теңіз тұрғындары».
3	Суға үрлеп, тыныс алу мен дем шығаруға жаттықтыруды жалғастыру, кеудемен кроль әдісіндегідей аяқпен қимыл жасауға үйрету, суда өзіне сенімді болуға тәрбиелеу.		Суға ағымды кіру. Суда тапсырмалар орындап қозғалу. Терендікті біртіндеп асырып, суға кіру.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату. (тұтқаны ұстап)	«Доптар», «Кемелер, катамарандар, қайықтар, катерлер».
4	Суға бетін батыл батырып, қолмен сүртпеуге үйрету, суда қолмен жігерлі қимылдар жасауға жаттықтыру.		Суға түсу, суда жүру, жүгіру, секіру. Мойынға дейін суға кіру.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Доптар», «Кемелер».

Наурыз

1	Суда түрлі қозғалыстарды жетілдіру.	№ 7 жаттығу жиынтығы	Суға ұйымдастырылған кіру. Секіру. Суға түсу, тыныс алу және дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Еріген өзеннен жануарларды өткізіп бер», «Қуаласпақ».
2	Суға бетін батыл батырып, қолмен сұртпеуге үйрету, суда қолмен жігерлі қимылдар жасауға жаттықтыру.		Суға ағымды кіру. Қарқынын өзгертіп суда жүгіру. Суға түсу, суға дем шығару. Отырып суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Бәйшешек жинау».
3	Бетті суға батыру дағдысын жетілдіру.		Суға толық түсіп кіру. Жартылай отырып қозғалу. Суға басын батырып түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу.	Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату (тұтқаны ұстап).	«Көктемгі тамшылар», «Сүңгуірлер».
4	Суға дем шығару дағдысын жетілдіру. Еркіндік пен ұйымдастырушылыққа тәрбиелеу.	№ 7 жаттығу жиынтығы	Суға ұйымдастырылып кіру. Суда ұсақ және кең адыммен қозғалу. Суға басын батырып түсу.	Қосымша құралдардың көмегімен ішпен қалқу.		«Көпіршіктер», «Ара».

			Суға ағымды кіру. Қарқынын өзгертіп суда жүгіру. Суға түсу, суға дем шығару. Отырып суға дем шығару.	Тұтқаны ұстап іште қалқу.	Аяқпен ауыспалы қозғалыс (кроль түрі бойынша).	«Өрмекші».
Сәуір						
1	Суға басын батырып түсуге, судан қорықпауға үйретуді жалғастыру. Суға дем шығару білігін бекітуді жалғастыру; қолмен суда жігерлі қимылдар жасуға үйрету; судан қорықпай, жаттығуларды белсенді орындауға тәрбиелеу. Қазақстан курорттары туралы әңгімелесу.	№ 8 жаттығу жиынтығы	Суға түсу. Бір бағанмен суда жүгіру. Мойынға дейін суға түсу.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен ауыспалы қозғалыс (кроль түрі бойынша).	«Сүңгуірлер», « Біз шомылуды ұнатамыз».
			Суға ұйымдастырылған кіру. Суда секіріп жүру. Суға түсу, суға дем шығару.	Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу	Аяқпен ауыспалы қозғалыс (кроль түрі бойынша).	«Теңіз шайқасы», «Шортан».
2	Еркіндік пен ұйымдастырушылдыққа тәрбиелеу.	№ 8 жаттығу жиынтығы	Суға ұйымдастырылып кіру. Суда ұсақ және кең адыммен қозғалу. Суға басын батырып түсу	Тұтқаны ұстап іште жатып қалқу	Тұтқадан ұстап, аяқпен қозғалу, бетті суға батыру.	«Ойыншықты алып бер», «Шеңбер бойымен доп»
3	Балаларды суға басын батырып түсуге жаттықтыру, судан қорықпауға үйрету, тыныс алу мен дем шығаруды орындау, суда еркіндік пен сенімділікке тәрбиелеу		Суға ағымды кіру. Қарқынын өзгертіп суда жүгіру. Суға басын батырып кіру.	Тұтқаны ұстап іште жатып қалқу	Тұтқадан ұстап, аяқпен қозғалу, бетті суға батыру.	«Сүңгуірлер», «Шеңбер».

4	Суға басты батырып түсу дағдысын жетілдіру; қолмен айналмалы қимыл жасауға жаттықтыру; бір біріне кедергі жасамай суда тапсырмалар орындауға үйрету.	№ 8 жаттығу жиынтығы	Суға толық түсіп кіру. Суда бір бағанмен жүгіру. Мойынға дейін, басты батырып суға кіру.	Тұтқаны ұстап іште жатып қалқу	Тұтқадан ұстап, аяқпен қозғалу, бетті суға батыру.	«Мұзжарғыш», «Жүгіру».
	Өздігінен кеудемен суда жату білігін жетілдіру.		Суға толық түсіп кіру. Суда әр түрлі бағдарда қозғалу. Мойынға дейін суға кіру.	Жүзу таяқшасын ұстап , ішке жатып қалқу		«Торпедалар», «Әткеншектер».
Мамыр						
1	Балаларды суда бір-бірінің қолынан ұстап, жұппен қиымлдар жасауға үйрету; суға басын батырып кіру дағдыларын бекіту. Қолмен айналмалы қимыл жасауға жаттықтыру, суда сенімді қозғалуға үйрету.	№ 9 жаттығу жиынтығы	Суға ұйымдастырылған кіру. Жартылай отырып қозғалу. Суға басын батырып түсу.	Жүзу таяқшасын ұстап , ішке жатып қалқу	Аяқпен ауыспалы қозғалыс.	«Ойыншық жинау», «Аралдар».
2	Иық буындарының қозғалысын дамытуды жетілдіру. Дене шынығуы мен арқасының дұрыс қалыптасуы ықпал ету.		Суға түсу. Суда жүру, жүгіру, секіру. Суға толық түсу.	Қосымша құралдардың көмегімен, ішке жатып қалқу	Аяқпен қимыл жасау, тұтқаны ұстап суда арқамен жату.	«Теңіз шайқасы» Ойыншықтармен еркін ойындар.

3	<p>Суға бетін батыл батырып, қолмен сұртпеуге үйрету, суда қолмен жігерлі қимылдар жасауға жаттықтыру.</p>		<p>Суға ағымды кіру. Қарқынын өзгертіп суда жүгіру. Суға түсу, суға дем шығару. Отырып суға дем шығару.</p>	<p>Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу</p>	<p>Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату.</p>	<p>«Судың астына тығыламыз», «Жылан», «Кемелер».</p>
4	<p>Балаларды толық тыныс алып біртіндеп дем шығаруға үйретуді жалғастыру; суда еркін бағдарлануға қол жеткізу.</p> <p>Суда көлденең жату білігін жетілдіру.</p> <p>Кроль әдісіндегідей аяқтың жұмысын белсендету. (тіректің қасында).</p>	<p>№ 9 жаттығу жиынтығы</p>	<p>Суға түсу. Суда түрлі тапсырмалар орындап қозғалу. Суға түсу.</p> <p>Суда түрлі қозғалыс жасау. Суға түсу.</p> <p>Қарқынын өзгертіп суда жүгіру. Суға түсу, суға дем шығару. Отырып суға дем шығару. Қолда, аяқта, кеудеде жату.</p>	<p>Қолға жүзу таяқшасын ұстап, аяқты түбіне тигізіп ішпен суда қалқу</p>	<p>Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату.</p> <p>Аяқпен қимылдау, бассейннің шетіне тіреліп, кеудеде жату.</p>	<p>«Жағымызды үрлейміз», «Кемелер».</p> <p>«Сүңгуірлер», «Өкшеңді көрсет».</p> <p>«Субұрқақтар», «Туннельдегі пойыз».</p>

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Т. И. Осокина "Балабақшада жүзуді үйрену".
2. М. В. Рыбак " Біз сияқты жүзіңіз!»
3. Г. Н. Игнатьева" Мектеп жасына дейінгі балаларды жүзуге үйретудегі ойындар мен ойын жаттығулары".
4. <https://ds-umka.hmansy.prosadiki.ru>
5. <https://infolesson.kz>