

ЖШС «Istiat Group» Балауса балабақшасы



«Тексерілді»
Балабақша әдіскері:
А.Ж.Сабиева

«Акробатика және гимнастика»

«Ботақан» ересек тобы

Үйірме жетекшісі: Төлтаева Н.С

2021-2022 оқу жылы

Үйірме жұмысының мақсаты:

- Балаларды ұқыптылыққа, ептілікке, жылдамдыққа, икемділікке, шапшаңдылыққа тәрбиелеу;
- Гимнастика жаттығуларының көпшілігі секіру арқылы орындалады, сондықтан секіртпемен көбірек жаттықтыру;
- Балаларға гимнастика элементтерін үйрету;
- Балалардың аяқ бұлшықеттерін дамыту.

Балалардың денсаулығын жалпы спортқа деген қызығушылығын дамыту, шыдамдылыққа, төзімділікке тәрбиелеу. Балалардың ойлау қабілетін, санасын, назарын, шығармашылық қиялын, байқағыштығын ой желісінің дәлдеп алыстап болжау қасиетін дамытуға тәрбиелеу.

2021-2021 оқу жылы

«Гимнастика-акробатика» үйірмесінің кестесі

Өтілетін күні	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі Ересек топ «Ботақан»	Бейсенбі	Жұма
Уақыты:			16-00 16-30		

«Гимнастика» үйірмесінің қауіпсіздік ережесі

1. Жаттықтырушының рұқсатынсыз, бұйрық берілмей тұрып спорт құрал-жабдықтарын қолдануға, пайдалануға болмайды.
2. Үйірме кезінде жаттықтырушының ақыл-кеңесін мұқият тындап алмай күрделі жаттығулар орындауға болмайды.
3. Үйірмеге міндетті түрде арнулы спорттық киіммен қатысу қажет.
4. Жүгіріп келіп су ішуге, тойып ішкен күйі жаттығулар жасауға болмайды.
5. Денені қыздырып алмай күрделі жаттығулар орындауға болмайды.
6. Жүру-жүгіру жаттығуларды орындау кезінде арақашықтықты сақтау қажет.

Түсініктеме

Гимнастика – біздің дәуірімізге дейін ежелгі Грецияда дамыған жаттығулар жүйесі. Бұл сөздің пайда болуының екі нұсқасы бар. Бірінші – «жаттығу» немесе «үйрету» дегенді білдіретін «гимназия» Екіншісі – «гимнос» - «жалаңаш» өйткені ежелгі гректер дене жаттығуын киімсіз жасаған.

Гимнастика – арнайы жаттығулар жүйесінен тұратын, адам денсаулығын нығайту және оның денесінің үйлесімді дамуы үшін қолданылатын дене шынықтыру мен әдістемелік тәсілдер. Қазақстанда гимнастиканың (грекше *gymnastike*, *gymnazio* – жаттығу жасаймын, жаттықтырамын) акробатика, көркем **гимнастика** және спорттық гимнастика сынды түрлері жақсы дамыған. Гимнастика спортшыларының халықаралық одағы 1897 ж. ұйымдастырылған. Қазақстан оған 1994 жылдан мүше

Ол кезде гимнастика әскери жаттығулар жалпы дамыту жаттығулары, артқа міну, ырымдық билер, жүзу кірді. Бұған Олимпиада ойындарында өткізгендерде кірді: жүгіру, күрес, секіру, жұдырықтасу, лақтыру, арбаға міну

Акробатика - бұл адам өмірінде өз қолтаңбасы бар спорт түрі деп әбден болады. Себебі, адамның өз денесін өз мұхтажына сәйкес қызмет өткізу - әркімнің ізгі арманы. Сондықтан да цирк өнерімен шұғылданушылар акробатиканы «Цирк ханымы» - деп атайды екен.

Ертедегі римдіктер акробатиканы «Тірі сәулет өнері» - деп мақтап етіпті. Олар театр әртістерінің шеберліктерін анықтау барысында акробатикалық дайындығын да есепке алыпты. Гомер өзінің «Одиссея» атты шығармасында Менелая патшаның тойында өнер көрсеткен екі акробаттардың секіріп көрсеткен өнеріне зор ризашылық білдіріп жазған. Сонымен қатар бұл өнер шеберлерін шіркеу иелері қатаң жасалап та отырған. 1551 жылы Иван Грозный патшаның бұйрығы мен акробатикалық жаттығуды меңгерушілерді «шайтанның тұзағына түскендер» деп жариялаған.

Үйірмеге қатысушы балалар:

1. Бахиева Ясмина
2. Дайрабай Өли
3. Дайрабай Таир
4. Арыстанбек Ақұштап
5. Сүлейман Ханшайым
6. Сәбит Дияр

«Гимнастика» үйірмесінің тақырыптық жоспары

Р/с	Айы	Тақырыбы	Сағат саны 36
1	Қыркүйек	Алға қарай орташа адымдау қалпынан екі аяқпен кезекпен секіру	4
2	Қазан	Жартылай жүре отырып секіру	4
3	Қараша	Біресе сол, біресе оң аяқты бір жақ жанға көтеру	4
4	Желтоқсан	Аяқты алшақ қойып тұрған қалыпта секіру	4
5	Қаңтар	50-55 см биіктікке мініп, түсу	4
6	Ақпан	Басты жерге тіреп, қабырғаға аяқты көтеру	4
7	Наурыз	Гимнастикалық қабырғаға, екі аяқты алма кезек керу	4
8	Сәуір	Кілемшеге етпетінен жатып, екі аяқты басқа тигізу	4
9	Мамыр	Шпагатқа отыру	4