

«АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ» ММ
«BILIM QAZYNA» КММ
№17 «ШҰҒЫЛА» БӨБЕКЖАЙ- БАЛАБАҚШАСЫ МКҚК

«Ақтөбе қаласының білім бөлімінің» ММ

2025 жылғы «27» _____

№ 394 бұйрығымен
БЕКІТІДІ



«Степ - көңіл-күй мен энергия көзі» бағдарламасы
(ересек топтарға арналған)

Ақтөбе, 2025 жыл

«Степ - көңіл-күй мен энергия көзі» бағдарламасының негізі: Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой А.М.Жерносек, М.Ю. Ростовцеваның және «Би өнері ХХ ғасыр» «Мәдени мұра», Кеңес төрағасы – М.Әшімбаев, жауапты хатшы – Ә.Асқаровтың еңбектеріне сүйене отырып жасалды.

Құрастырған: Сактаганова А.А.- дене шынықтыру жетекшісі

№17 «Шұғыла» бөбекжай-балабақшасының педагогикалық кеңес отырысында «Степ - көңіл-күй мен энергия көзі» бағдарламасы талқыланды және бекітілді

Хаттама № 1

«25» тамыз 2025 жыл

№ 17 « Шұғыла»
бөбекжай-балабақшасының меңгерушісі



Д.Н.Жетилгенова

Қалалық сараптама комиссияның отырысында «Степ - көңіл-күй мен энергия көзі» бағдарламасы мақұлданды

№ 1 хаттама

«27» 08 2025 жыл

Сараптау комиссиясы төрағасы



(қолы)

М.Косымбаев

**Ақтөбе қаласы №17 «Шұғыла» бөбекжай-балабақшасының ұйымының
дене шынықтыру жетекшісі А.А.Сақтаганова құрастырған
«Степ - көңіл-күй мен энергия көзі» бағдарламасына**

ПІКІР

«Степ - көңіл-күй мен энергия көзі» бағдарламасы 4 жастан бастап ересек топ балаларына арналған.

“Ел болам десең, бесігінді түзе” деген Мұхтар Әуезовтің дана сөзінің маңыздылығы күннен күнге артып келеді. Өйткені әрбір білім алушы өз жері мен оның байлығының иесі болу үшін ұлттық құндылықтарын сақтай отырып, жаңа технологияларды меңгеріп, жаңаша өмір сүруге үйренудің жолдарын да білуге тиіс.

Бұл бағдарлама денсаулықтарын нығайтып, күшейтетін және ұлттық рухани байлығын қалыптастыратын жаттығулардан құрастырылған. Бағдарламаның жүзеге асырылуы - жаттығулар арқылы өмірлік қажетті қозғағыш дағды, сымбат пен әсемдік, қозғалыс дәлдігі қалыптасады, дененің негізгі қабілеті – ептілік, шапшаңдық, күш, төзімділік, икемділік дамиды. Берілген бағдарлама өмірге белсенді болуға дайындайды, жан-жақты шығармашылық ой-өрісін қалыптастырады, степ платформасы үстінде түрлі би қозғалыстары арқылы өз қабілеттерін сыртқа бөлісуге көмектеседі..

Бағдарламаның мақсаты – рекреациялық және спорттық степ-аэробика арқылы мектеп жасына дейінгі баланың жеке басының жан-жақты дамуына ықпал ету.

Бағдарламаны жүзеге асыру барысында балалардың тірек-қимыл аппаратының барлық бөліктері үйлесімді дамиды, дұрыс дене қалпы қалыптасады; бұлшықет күші, икемділік, төзімділік, жылдамдық-күш және үйлестіру қабілеттері дамиды; шығармашылық қабілеттері дамиды; Балалар батылдықты, мейірімділікті, төзімділікті дамытады.

Степ жаттығулары жүрек-тамыр, тыныс алу және сүйек жүйелерін нығайтады және дамытады. Бағдарламада қозғалыстарды үйлестіруді дамытуға және кеңістіктік және уақыттық бағдарларды қалыптастыруға, күш дифференциациясына бағытталған жаттығулар мен кешендер кіреді.

Бағдарламаның негізін степ платформа үстінде спорттық және ұлттық құралдармен ырғақты – билі, креативтік жаттығулар құрайды.

Бағдарлама аптасына- 1,0 сағат , жылына – 36 сағатқа дейін 25 минутке жүргізіледі.

Пікір беруші:

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе

өңірлік университеті,

Жалпы педагогика және білім берудегі

менеджмент кафедрасының

доценті, п.ғ.к. *М*



М.Б. Утепов

ТҮСІНІК ХАТ

«Степ - көңіл-күй мен энергия көзі» бағдарламасы аптасына 1 рет 1 жылға есептелген (жалпы көлемі – жылына 36 сағат). Бағдарлама мектеп жасына дейінгі 4-5 жастағы балаларға арналған.

Бағдарлама өзектілігі:

Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтау және нығайту қазіргі заманның өзекті мәселелерінің бірі болып табылады. Алайда, бүгінгі күні балалар денсаулығының жағдайы қазіргі қоғамның қажеттіліктеріне де, әлеуетті мүмкіндіктеріне де сәйкес келмейді. Баланың денсаулығы бірқатар факторларға - биологиялық, экологиялық, әлеуметтік, гигиеналық, сонымен қатар педагогикалық әсер ету сипатына байланысты. Көп өлшемді терминдерде үлкен мектеп жасына дейінгі баланың қалыпты психофизикалық дамуы және оның денсаулығын кейіннен сақтау мектеп жасына дейінгі бала үшін табиғи қажеттілік физикалық белсенділік деңгейіне байланысты.

Бағдарлама мақсаты:

- Ептілік, икемділік, кеңістікті бағдарлау білігін, дұрыс қимылдауын дамыту;
- Дене бітімі дұрыс жетілмеген, физикалық шектеулерді музыкалық жаттығулар жасау негізінде алдын-алу.
- Рухани байлығы және ұлттық өнерімізді дамыту;
- Жетекшімен бір қарқында қимылдауға ынталандыру
- Халқымыздың ұлттық салт-дәстүрін, ұрпақтан ұрпаққа жеткен жаңғыртып, күнделікті өмірде пайдалануға тәрбиелеу;
- Ұжыммен жұмыс жасай білуге тәрбиелеу.

Осы бағдарлама төмендегідей міндеттерді шешуді қарастырады :

1. **Денсаулықты нығайту** : тіреу-қозғалыс аппаратының дамуы ман өсуіне, дұрыс сымбат құрау, демалу, қан айналымы мүшелерінің, организмнің жүрек-қан және нерв жүйесінің дамуына себеп болу.
2. **Мектепке дейінгі балалардың рухани байлығын қалыптастыру**: ұлттық сана-сезімнің көкжиегін кеңейтіп, ұлттық болмыстың өзегін сақтап, салт-дәстүріміз, мәдениетіміз, биіміз, ұлттық рухымыз балалардың бойында мәңгілік қалуға әрекет ету.
3. **Шығармашылық қабілеттерін дамыту**: Ойлау қабілеттерін жетілдіру, салауатты өмір салтын құру, өмір мен өнердегі әдемілікке жетелеу, эмоциялық дүниетанымын, әуенмен, ырғақпен қимылдауға қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже:

- Балалардың рухани музыкалық – икемділік қабілеттерін дамыту
- Профилактикалық және емдік жұмыс деңгейін көтеру.
- Салт-дәстүріміз бен әдет-ғұрпымызды, рухани құндылығымызды, ұлттық жәдігерлерімізді би мен ұлттық жаттығулар арқылы бойларына сіңіру;
- мойын, желке және иық бұлшықеттерінің шаршауын басылады;
- Іш бұлшықеттерін қатаяды;
- Тепе-теңдік сақталады;
- Буын қимыл- қозғалысының жақсарады, бұлшықеттерінің қатаяды;
- Дене мен сана үйлесімділігі қалыптасады;
- Өз-өзіне сенімділігін артады.

Тақырыптық жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны
1	«Көңілді стептер»	4
2	«Фигуралар»	4
3	«Кішкентай спортшылармыз»	4
4	«Цирк аттары»	4
5	«Кішкентай құстар»	4
6	«Шынығамыз бірге!»	4
7	«Біз көңілді балалар»	4
8	«Қамшы»	4
Барлығы: 36 сағат		

Handwritten signature

Тақырыптық жоспары

Айы	Тақырыбы	Бағдарламалық міндеттері	Сағат саны
Қазан	«Көңілді стептер»	Степпен танысу. Бір орында қалыпты адымдау. (Балалар музыканы сезініп, қозғалыс қарқынын ұстап, соған сәйкес күйге келтіруі керек). Қосымша қадам жасау, оң аяқпен, қолымен белсенді жұмыс жасау. Қадамнан алға адымдау, бұрылу, степте адымдау; қолдарын кезекпен алға, жоғары, алға, төмен қозғау. Қолды бүйірге, қолды иыққа қою, шынтақты екі жаққа, қолды алға және артқа бүгіп, айналмалы қозғалыстар жасау. Қимылды ойын: «Сылдырмақ»	4
Қараша	«Фигуралар»	Ырғақты музыка әуенімен степ билері, степ үстінде тұру, қолды төмен түсіру. Орнында екі қолды алға көтеру; артқа (алға) қадам жасау, бір мезгілде иықтарын көтеру, түсіру, денені оңға бұру, сол қолдың саусақтарымен өкшеге тигізу; Қим. ойын: «Ине мен жіп»	4
Желтоқсан	«Кішкентай спортшылармыз»	Көңілді ырғақты музыканың сүйемелдеуімен балалар стептерді айналып жүру және жүгіру, степ үстінде адымдау, аяқты бір-бірден (оңға, содан кейін солға) артқа қою, алға тіреу. Қим. ойын: «Қу түлкі»	4
Қаңтар	«Цирк аттары»	Шахмат үлгісінде стептік билер, музыканы сезіну, қозғалыс қарқынын ұстау. Степпен алға, артқа қадам жасау, оң аяқпен қолдарын үйлесімді ұимыл жасау. Қолдарымен кезекпен дене бойымен үлкен шеңберлер сызу, саусақтар жұдырықпен түйілген, шағын шеңберлер сызу, қосымша адыммен оңға – солға жартылай еңкею, тізені көтеру, шапалақтау. Қим. ойын: «Цирк аттары» ашық ойыны.	4
Ақпан	«Кішкентай құстар»	Үш қатарда степ билері көңілді ырғақты музыканың сүйемелдеуімен стептерді айналып жүру және жүгіру, степке міну және басып өту. Орнында адымдау, бір мезгілде қолды алдыға және артқа шапалақтау арқылы алға-артқа сермеу, аяқты иық көлемінде, қолды төмен түсіру. Қолды еркін қимылмен оңға және солға бұру, тізерлеп отырып, қолмен көмектеспей отыру және тұру, стептен секіру және түсу кезектесіп адымдау. Қим. ойын: «Кішкентай құстар»	4
Наурыз	«Шынығамыз бірге!»	Ырғақты музыка әуенімен степ билері, степ үстінде тұру, қолды төмен түсіру. Орнында жүріп екі қолды алға және жоғары көтеру; басын көтеру; (саусақтарды жұдырықпен түйілген). Қолдарына таяқшалар алып артқа және кеуде тұсында тұрған күйден түзету, тік қолдармен алға және артқа қимылдарды кезекпен жасау. созылған аяқтарды көтеріп, түсіру, тізе бүгіп, қолмен көмектеспей отыру және тұру, оңға, солға қадам басу, таяқшаны тіреп степ үстінде секіру, стептің екі жанына секіріп түсу. Қим. ойын: «Белгіні тыңда!»	4
Сәуір	«Біз көңілді балалар»	Степ үстінде тұру, қолды жоғары көтеру, жұдырықтарды ашу оларға қарау; қолды иыққа қою жаттығулар жасауға үйрету.. Степпен бүйірге қадам жасау, қолды алға қарай көтеру, еңкеюмен кезектесу, стептен өкшемен төмен түсу, қолды екі жаққа қою, кішкене доптармен жаттығулар жасауға үйрету. «Жоғары», «төмен», «алға жылжы», тізені бүгіп, «Бұрылыс» жасау, тепе-теңдік сақтау. «Допты домалат» жаттығуларын орындау.	4
Мамыр	«Қамшы»	Степ үстінде күш жаттығулары техникасын дамыту, арттыру. Қазақ халқының шығармашылығы мен өнеріне қызығушылығын степ үстінде отырып, қамшымен асалатын жаттығулары арқылы қалыптастыру, қолдарына қамшы алып, бастапқы қалыпты сақтай отырып, аяқтарды біріктіріп, алды жағын екі жаққа қаратамыз, қолдағы қамшыны жоғары – төмен, оңға – солға қимыл-әрекеттерін орындау.	4
		Барлығы	36

БАҒДАРЛАМА МАЗМҰНЫ

1. «Көңілді стептер» – 4 сағат

Балалар дала табиғатымен танысып, дала жануарларының (қоян, киік, түлкі) қозғалысын қимылмен бейнелейді.

Секіру, жүгіру, еңбектеу, тепе-теңдік сақтау сияқты қозғалыс дағдылары дамиды.

Ойын элементтері – дала желі, кедергі, жарыс, тыныс алу жаттығулары қамтылады.

2. «Фигуралар» – 4 сағат

Сабак барысында балалар әртүрлі геометриялық фигуралар формасын қимыл арқылы көрсетеді (мысалы, дөңгелек – айналу, үшбұрыш – үш бұрыш жасап тұру).

Қозғалыс түрлері: секіру, еңкею, шеңбер бойымен жүру, серіктеспен жаттығу.

Балалардың кеңістікті бағдарлауы, қиялы, дене сергектігі дамиды.

3. «Кішкентай спортшылармыз» – 4 сағат

Балалар өзін түрлі спорт түрлерінің кішкентай спортшылары ретінде елестетеді (жүгіру, секіру, гимнастика, футбол, волейбол).

Әр сабақта бір спорт түріне еліктеу ойындары арқылы жасалады.

Дене дайындығы мен спортқа қызығушылықты қалыптастырады.

4. «Цирк аттары» – 4 сағат

Балалар өзін цирктегі жануарлар мен әртістер ретінде көрсетеді: атпен шабу, акробат, жонглер, үйретілген иттер т.б.

Жүгіру, секіру, кедергіден өту, тепе-теңдік сақтау, жұппен жұмыс жаттығулары қамтылады.

Сахналық қимыл, ептілік пен еркін қозғалыс дамиды.

5. «Кішкентай құстар» – 4 сағат

Балалар құстардың қимылына еліктейді: ұшу, қону, секіру, қанат қағу, қорек іздеу.

Жеңіл секірулер, қол қимылы, топпен қозғалу, тепе-теңдік сақтау жаттығулары.

Қиял мен қозғалыс үйлесімділігі қалыптасады.

6. «Шынығамыз бірге!» – 4 сағат

Балалар шынығу, сауықтыру жаттығулары арқылы сергектік пен дене қуатын арттырады.

Қарапайым гимнастикалық қимылдар, тыныс алу жаттығулары, суыққа бейімделу (ойын түрінде).

Салауатты өмір салтына қызығушылықты арттырады.

7. «Біз көңілді балалар» – 4 сағат

Сабак көңілді, белсенді ойын түрінде өтеді: секіртпемен секіру, шеңбермен жаттығу, музыкамен қимыл.

Командалық жарыстар, көңіл күйді көтеретін сергітулер.

Қимыл белсенділігі, ұжыммен әрекеттесу дағдылары дамиды.

8. «Қамшы» – 4 сағат

Ұлттық нақыштағы қозғалыс жаттығулары қамтылған. «Қамшы» сөзі арқылы балалар қазақ батырларына, жылқы шабысын елестетіп, шапшаңдық, икемділік жаттығулар орындайды.

Тақырыпқа сай ойындар – «Ат шабу», «Жылқыны ұста», «Қамшы тастау» т.б.

Ұлттық дәстүрге қызығушылық, жылдам қимыл мен икемділік дамиды.

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

I. НЕГІЗГІ:

1. Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой / А.М. Жерносек, М.Ю. Ростовцева //
2. «Би өнері ХХ ғасыр» // «Мәдени мұра», Кеңес төрағасы – М.Әшімбаев, жауапты хатшы – Ә.Асқаров
3. Т.Ш.Қуанышов "Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі" Алматы 2016 ж. 99-101 бет.

II. ҚОСЫМША:

4. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2015.- №10.-С.84-92.
5. Воротилкина ИМ. «Оздоровительные мероприятия в учебном процессе» // № 4. С. 72.
6. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2015. - № 1. С. 91.
7. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2015г.
8. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района// Валеология.-2014.-№4.-С.11-116.
9. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научнопрактический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2019г.
10. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
11. Ұ.Б. Мұхамеджанова «Дене тәрбиесі пәнінің әдістемесі» Астана- 2014 ж.