

Ата-аналарға арналған кеңес
«Су ортасын меңгеруге арналған дайындық жаттығулары»

Дайындаған: жүзу жөніндегі нұсқаушы
Панафидина О.Ю.

Қостанай қ., 2026 ж.

Су ортасын меңгеру — баланың дене дамуының маңызды кезеңі. Сумен ерте танысу баланың өзіне деген сенімділігін қалыптастырып, қорқынышын азайтады және болашақта жүзуді үйренуге негіз қалайды.

Бастапқы кезеңдегі негізгі міндет — баланы жүзуге үйрету емес, оны суға бейімдеу: қорықпауға, дұрыс тыныс алуға және еркін қимылдауға үйрету.

Сабақтың негізгі қағидалары

- Кезеңділік — қарапайымнан күрделіге көшу
- Ойын түрінде өткізу — ойын арқылы үйрету
- Қауіпсіздік — ересек адамның тұрақты бақылауы
- Жағымды эмоциялар — қысымсыз және мәжбүрлеусіз
- Жүйелілік — қысқа, бірақ жиі сабақтар

Сабаққа дайындық

Судағы жаттығулар алдында құрлықта келесі жаттығуларды орындау пайдалы:

- тыныс алу жаттығулары
- үйлесімділікке арналған қозғалыстар
- жүзу қимылдарын еліктеу

Бұл баланың суға тезірек бейімделуіне көмектеседі.

Дайындық жаттығулары (құрлықта)

1. «Шар үрле»

Бала мұрын арқылы терең дем алып, ауыз арқылы баяу дем шығарады.

Мақсаты: дұрыс тыныс алуды қалыптастыру.

2. «Суға үрле»

Суға дем шығаруды еліктеу (суы бар тостағанды қолдануға болады).

Мақсаты: суда дем шығаруға дайындық.

3. «Қайық»

Ішімен жатып, бала қолы мен аяғын көтереді.

Мақсаты: арқа бұлшықеттерін нығайту.

4. «Жұлдызша»

Шалқасынан жатып, қол-аяғын екі жаққа жаяды.

Мақсаты: суда дұрыс қалыпқа дайындық.

Судағы жаттығулар (бастапқы кезең)

1. Суға үйрену

- қол мен аяққа су құю
- бет жуу
- су шашып ойнау

Мақсаты: судан қорқу сезімін жою.

2. «Суға үрлейміз»

Бала судың бетіне үрлеп, толқын жасайды.

Мақсаты: дем шығаруды меңгеру.

3. Бетгі суға батыру

Алдымен иекке дейін, кейін мұрынға дейін, содан соң толық бетімен.

Мақсаты: суға бейімделу.

4. «Көпіршіктер»

Бала бетін суға батырып, дем шығарады.

Мақсаты: дұрыс тыныс алуды қалыптастыру.

5. «Судағы жұлдызша»

Бала ересек адамның көмегімен суда жатады.

Мақсаты: суды сезіну және тепе-теңдік сақтау.

6. «Жебе сияқты сырғанау»

Қабырғадан итерілу, қолдар алға созылған күйде.

Мақсаты: суда сырғанауды дамыту.

Ойын жаттығулары

- «Ойыншықты тап» — судан заттарды алу
- «Жаңбыр» — су шашу
- «Балықтар» — суда қозғалу
- «Кім ұзақ үрлейді» — дем шығаруға жарыс

Ата-аналардың жиі жіберетін қателіктері

- баланы мәжбүрлеу
- суға кенеттен батыру
- тым жоғары талап қою
- баланың қорқынышын елемей

Ұсыныстар

- сабақты қысқа уақыттан бастаңыз (5–10 минут)
- баланың сүйікті ойыншықтарын пайдаланыңыз
- жетістіктері үшін мақтаңыз
- судың қолайлы температурасын сақтаңыз
- тұрақты түрде жаттығыңыз

Қорытынды

Дайындық жаттығулары — суды қауіпсіз әрі нәтижелі меңгерудің негізі. Бала суда өзін қаншалықты тыныш әрі сенімді сезінсе, соншалықты тез жүзуді үйренеді.

Ең бастысы — ата-ананың қолдауы, жағымды атмосфера және оқытудың бірізділігі.