

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Колоннадан бір қатармен бір бірден жүру. Тепе-теңдік және секіру жаттығулары

ЖАРИЯЛАНДЫ
23.05.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/75245/>

Тәрбиеші: Берік А.Б

Білім беру саласы: Денсаулық

Пән: Дене шынықтыру

Өтпелі тақырып: Менің балабақшам

Топ: Ересек тобы

Тақырыбы: Колоннадан бір қатармен бір бірден жүру. Тепе-теңдік және секіру жаттығулары.

Мақсаты: Гимнастикалық орындықта тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындау. Ептілікті, қимыл-қозғалыс әрекетін дамыту. Төзімділікке, өзара достыққа, сыйластыққа тәрбиелеу.

Мотивациялық шығармашылық

Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу.

Нұсқауларды орындау.

«Орман аңдары»

«Аю» Қолды белге қойып, табаңды нық басып жүру. «Түлкі» Қолды жанға ұстап Бір сызықпен жүру. «Көжек» Қолды кеуденің алдына иіп, қос аяқпен секіру. Балаларға әртүрлі екі текшелерден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп шеңберге тұрғызу.

Бір тізбекпен кіру. Бір қатар тұру Сәлемдесу.

Бой қыздыру жаттығуларын орындату.

Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басты артқа, алға, оңға, солға алға бұру.

Б.қ. негізгі тұрыс, қолды алға созып айқастыру, 1-2оңға, 3-4 солға.

Б.қ. қол кеуде тұста, 1-2 алға, 3-4 жанға қолды ашып сермеу.

Б.қ. қол белде, 1-2оңға 3-4 солға бүгілу

Б.қ. 1-сол аяққа еңкейеміз, 2-ортаға еңкею,

3-оң аяққа еңкею, 4- бастапқы қалыпқа келеміз.

Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде.

1-қол жоғарыда артқа шалқаю, 2-алға еңкею,

3-қол алдында отыру, 4-негізгі тұрыс.

Негізгі тұрыс бір орында отырып тұру.

1. Жүру.

- аяқтың ұшымен қол жоғарыда
- қол желкеде, өкшемен жүру
- отырып жүру

2. Жүгіру.

- баяу жүгіріс
- сол жақ иықтан секіре жүгіру
- оң жақ иықтан секіре жүгіру
- қиылысты жүгіріс, жылан жүгіріс.

Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар гимнастикалық орындықтың үстінде орындалады.

- гимнастикалық орындық үстінен қолды екі жаққа соза алға, артқа жүріп өту;
- сол аяқпен бір адым ілгері аттап, сол аяқты алға соза тізені бүгіп отыру және екі қолды екі жаққа созу.

-екі оқушы «қыл көпірдің» (гимнастикалық орындық) үстінде қарама-қарсы келе жатып екеуі де құлап қалмай өтіп кету үшін, қарсы келген екі оқушы бір-бірін иығынан немесе белінен ұстап, оң аяқтарын орындық үстіне қарма-қарсы қойып, оңға айнала бұрылып, сол аяқтарымен әркім өз бағытына қарай жүріп кете беру; б.қа келу.

Орындық үстімен жүріп келе жатып, допты лақтырп қағып, алу;

Қорытынды: Балаларды мақтау, мадақтау. Сапқа тұрғызу.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.