

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

**Эстафеталық жарыс «Мен спортты сүйемін!»**ЖАРИЯЛАНДЫ  
15.06.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/76888/>**Нұрсұлтан қаласы ЖШС  
батыр»****«Ақ босаға-kz» «Алпамыс****балабақшасының дене****шынықтыру нұсқаушысы****Құрамыс Махаббат Төлеуқызы****Эстафеталық жарыс****«Мен спортты сүйемін!»**

Жүргізуші: Құрметті балдырғандар, спортшылар! Сіздерді «Мен спортты сүйемін!» атты эстафеталық жарысқа қатысуға шақырамыз! Сіздерге зор ден — саулық «жарыста» сәттілік тілейміз. Ортаға жарысқа түсетін үш топты шақырамыз:

№1топ -«Тұлпар» командасы

№2топ -«Жеңіс» командасы

№3топ -«Қыран» командасы

Командалар сәлемдесуі.

«Тұлпар»командасынан жалынды сәлем.

«Жеңіс»командасынан жалынды сәлем!

«Қыран»командасынан жалынды сәлем!

Жүргізуші: Міне, балалар шықты алаңға, Жас спортшылар жеке — жеке команда.

Ал, балалар өздеріңді танытыңдар,

Ептілік, мықтылық, батылдық көрсетіп табанда!

Тақпақ: Дене шынықтыру керек бәрімізге!

Дариға: Жаттығу ырғағы қосылады әніме

Дене шынықтыру жалқаулыққа жол бермей,

Ауру сырқауды жолатпайды тәнімізге!

Ал, қанекей бір — бірімізді қостаймыз,

Бүгінгі жарысымызды бастаймыз.

«Жеңіске» жетеміз деп

Жалынды ұран тастаймыз.

Жүргізуші: «Алақай» деген ұранды ортаға біз тастаймыз.

Жарысымызды денені қыздырудан бастаймыз.

Эстафета 5-таптан тұрады:

1 — этап «Кім жылдам?»

Шарты: Доппен секіріп, жылдам келу.

2 — этап: «Жалауды тез жеткізу»

Шарты: Кегліді айналып жүріп, жалаушаны 2 — балаға жеткізу

3 — этап: «Жүйрік ат»

Шарты: Шарды екі аяғына қысып секіру

4-этап: «Шебер»

Шарты: бірінші бала допты шеңберге қою, екінші бала допты алып келу.

5 — этап: «Жаңа орын»

Шарты: бірінші бала айналып жүгіреді, екінші баланың қолынан ұстап, орындыққа отырғызады.

Жүргізуші: Бүгін міне, оң болып әр ісіміз,

Жоғары боп күш жігер намысымыз.

Осылайша қуанышпен думандатып,

Аяқталды халайық жарысымыз!

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

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