

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

**2 КІШІ ТОПТА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ  
КОНСПЕКТІСІ: "СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЖОКҚА САЯХАТ"**ЖАРИЯЛАНДЫ  
15.06.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/76859/>**Мақсаты:**

— балаларды гимнастикалық орындықта жүруге жаттықтыру және кеуде доғасының астына алға апару;

— қозғалыс координациясын, орындықта жүру кезінде тепе-теңдік сезімін, кеңістікті бағдарлай білу және жылдам жүгіре білу, «күн және жаңбыр» қозғалыс ойынында бір-біріне жанаспай дамыту»;

— мектеп жасына дейінгі балалардың дене белсенділігінің дамуына ықпал ету, көңілді, мейірімді атмосфера жасау;

— балаларда жағымды эмоциялар, жақсы көңіл-күй және өз денсаулығына ұқыпты қарауға тәрбиелеу.

**Жабдықтар:** гимнастикалық орындықтар, доға, ойынға арналған шашыратқыш, құммен массаж жолы.

Сауықтыру технологиялары: тыныс алу гимнастикасының элементтері, күн ванналарын қабылдау, аяқ табанын массаж, аяқты сумен құю.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША 2 КІШІ ТОПТА САБАҚ БАРЫСЫ

-

Тәрбие: барлық балалар шеңберге жиналды,

Мен-сенің досың және сен – менің досым.

Бірге қолына кірісеміз

Және бір-біріне күлімсірейік!

(Қол ұстаңыз және күлімсіреп бір-біріне қараңыз).

Ән: балалар, сіз саяхаттауды ұнатасыз ба?

Бүгін біз де саяхат жасаймыз. Күн бізді саяхатқа шақырады.

Тәрбиеші. Күн бізге не айтқанын тыңдаңыз:

Жаттығу кешені

Шөп жоғары өсті!

Аяқтарын жоғары көтеріңіз,

Бірақ жолдан шықпаңыз.

(Тізені жоғары көтеріп жүру)

Жолда жүру керек

Барлығы бірге барайық.

(Қалыпты жаяу)

Біз жүреміз, шұлыққа барамыз,

Ал енді пятки.

Қалыпты тексереміз

Біз жауырын жинаймыз.

(Аяқпен және өкшемен жүру)

Ал енді жолға шығамыз

Біз жүгіруді бастаймыз.

(Орташа қарқынмен жүгіру)

Біздің аяқтарымыз шаршады

Біз аздап демаламыз.

(Тыныш жүру)

Тыныс алу гимнастикасы элементтері бар жаттығулар кешені.

1. Қатты жел кенеттен құйылды

Слезки біздің щечек сдул

Мұрнымен толық дем алу

Тыныс алуды 3-4 секундта ұстау

Қысылған ерін арқылы ауаны босатыңыз

О. С. — негізгі тірек. Қайталау. 6р.

2. Шөптің иісі неде?

Наклониться, вдохнуть алдыңғы және выдохнуть ауыз арқылы. (Дененің Алға еңісі)

О. С.: аяқтары иық ені, қолдары белінде.

1-Алға қарай иілу (тыныс алу). 2-жоғары. а.п. (дем шығару). Орташа 6 Р.қайталау. қарқында.

3. Солға-оңға бұрылды,

Біз күн сәулесін күлдірдік.

(Дене бұрылыстары)

О. С. да.

#### 4. Біз бірге отырамыз

Төмен және тұру.

О. С.: пятки бірге, шұлықтар.

(Приседания)

бр қайталаңыз.

#### 5. Бастапқы жағдайы.

Қолдар жағына қойыңыз

Көк шалғында, көк шалғында

Біз қоян сияқты секіреміз.

(Секіру 15 с)

Қозғалыстың негізгі түрлері.

Басқа ортаға өтпейді.: Көгалдарға жету үшін

Көпір арқылы өту керек.

Қолдың әр түрлі қалпымен орындықта жүру.

Басқа ортаға өтпейді. Спинку тура ұстаймыз, басқа емес опускайте.

Доғаның астында жүресінен өту.

Күн және жаңбыр » ойыны»

Шөппен жүгіру (бүріккіштерді құю үшін пайдаланыңыз)

3-4 р қайталау.

Сабақтың аяқталуы

Баяу қарқынмен қолмен жоғары және төмен қозғалыспен жалаң аяқ жүру.

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

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