

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Гимнастика жаттығуы

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.03.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/34645/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Бөлімі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: «Гимнастикалық тақтай үстімен жүру»

Мақсаты: балаларды әсем жүре білуге, секіру түрлерін орындауға, ептілік, төзімділік, шапшаңдық сияқты дене сапаларына тәрбиелеу. Қимылды үйлесімді етіп, жасай алуға үйрету.

Қолданылатын құрал-жабдықтар: 6 гимнастикалық орындық (3:3) 8кегель (4:4), әр балаға жалаушадан, 2 шелек, гимнастикалық матрас, кішкентай түрлі – түсті доптар, себеттер .

Педагогтің іс-әрекеті

Балалардың іс-әрекеті

Мотивациялық қозғаушылық

I — Бөлім

Балалар бірінен соң бірі кезекпен келіп сапқа тұрады.

Сәлемдеседі.

Барлығы бірдей:

Денсаулық ол шыныққан,

Бүкіл денең мүшесі.

Денсаулық ол тыныққан,

Жүйке тамыр жүйесі.

Шеңбер құрып шаттық шеңберін айтады:

Кел балалар күлейік,

Күлкіменен түлейік.

Қабақшытып не керек,

Көңілді болып жүрейік.

Балалар сендерге спортпен шұғылданған ұнайды ма?

Денсаулықтарың мықты болғанын қалайсыңдар ма?

Олай болса, балалар жаттығуды мұқият тыңдап, бұлжытпай орындайық.
Шеңберде тұрған қалыпта оңға бұрылады. Жүру жаттығуларын орындайды.

-жүру

-жәй, жылдам жүгіру

-дем алу, дем шығару

-аяқтың ұшымен жүру

-өкшемен жүру

-қолды тізеге қойып, аяқты сәл бүгіп жүру

-отырады. Отырып жүреді

-орындарынан тұрып секіру

-дем алу, дем шығару

Денені бос ұстап, адымдап келіп сапқа тұрады.

Балалар сапқа тұрып 1-ші, 2-ші сапқа саналады.

1-шілер орнында түзу тұрып қалады.

2-шілер бір адым алға шығады.

Жаттығу орындалады;

1 баспен орындалатын жаттығу;

2 иықпен орындалатын жаттығу;

3 қолмен орындалатын жаттығу;

4 белмен орындалатын жаттығу;

5 аяқпен орындалатын жаттығу;

Сергіту жаттығуы:

Ал, балалар тіке тұрайық.

Алақанды ұрайық.

Оңға қарай иіліп, солға қарай иіліп.

Бір отырып, бір тұрып.

Біз тынығып алайық.

Қонақтармен амандасады.

Балалардың барлығы бірдей қайталайды

Шеңбер құрады

ия

ия

Балалар мұқият тыңдайды, дұрыс орындауға тырысады

1-ші, 2-ші сапқа саналады.

жаттығу 4-5рет қайталанады

Балалар қимыл-қозғалыспен жасайды

Ұйымдастыру кезеңі

II — Бөлім

1. тақтай үстімен жүру

Балалар екі топқа бөлінеді.

Балалардың әр қайсысына жалауша беріледі. Гимнастикалық тақтай үстімен жүріп, кедергілердің арасымен өтіп, жалаушаны шелекке салып, кері қарай жүгіріп келіп, кезекті келесі балаға береді. Қай топ бірінші келеді, сол топ жеңімпаз атанады. Ойын аяқталады.

2. гимнастикалық матрас үстімен домалау.

Гимнастикалық матрас үстімен баспен домалап, қолдарына түрлі – түсті допты алып, себетке салады.

Қимыл – қозғалысы аз ойын: «Қоңыздар»

Шарты: «қоңыздар ұшты!» деген белгі бойынша, балалар зал бойында шашырап қашады. Ал, «қоңыздар құлап қалды» дегенде балалар шалқасынан жатып алады да, аяқтары мен қолдарын жоғары қарай көтереді.

балалардың барлығы бірдей ойынға қатысады

жаттығуды бір-бірден орындайды

балалар ойынға жаппай қатысады

Рефлексиялық түзетушілік

Қорытынды бөлім.

-Балалар бүгін не істедік?

-Қандай жаттығу орындадық?

-Қандай ойын ойнадық?

-Сендерге бүгінге дене шынықтыру оқу — қызметі ұнады ма?

Балаларды мақтау, мадақтау.

жаттығулар орындадық

гимнастикалық матрас үстімен домалау

тақтай үстімен жүру, қоңыздар

ия

балалар мез-мәйрам болып қуанады

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

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