

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Гимнастикалық жаттығу

ЖАРИЯЛАНДЫ
23.02.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/32849/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Аманбаев Нұрбек Амандосұлы

Мақсаты: шашыраңқы жүріп, жүгіруге жаттықтыру; күштілік ептілік икемділік қасиеттерін дамыту;

Көрнекілік: Жалаушалар, гимнастикалық орындық, шеңберлер

Мотивациялық-қозғаушы:

Балалар әдемі әуен ырғағымен шеңберге тұрады:

Қане ұшқыш пойызы,

Паравоз боп, пойыз боп

Қатар-қатар тұрайық,

Пойызды біз құрайық.

Ал паравоз баспармақ,

Бәрімізді басқармақ.

Ұшқышбыз ғой біз енді,

Жүреміз ғой біз енді

Шеңбер бойымен жүру, қолымызды көтеріп, аяқтың ұшында жүреміз. Қолымызды белімізге ұстап, өкшемен жүреміз. Жүру демалу жаттығулары

Ұйымдастырушы ізденуші:

Сергіту сәті:

Қане біздің қолымыз,

Жоқ біздің қолымыз,

Міне біздің қолымыз,

Міне біздің алақан,

Қолдарымыз билейді,

Шаршағанды білмейді.

Енді балалар мына жалаушаларды пайдаланып жаттығулар жасаймыз.

1. Қолға арналған жаттығулар:

-Қолды алға созу;

-Жоғары созу;

-Жанға созу;

-Бастапқы қалыпқа келу; (2рет)

2. Белге арналған жаттығулар:

-Оңға иілу;

-Бастапқы қалыпқа келу;

-Солға иілу;

-Бастапқы қалыпқа келу; (2рет)

3. Иыққа арналған жаттығулар:

-Оң иықты көтеру;

-Бастапқы қалыпқа келу;

-Сол иықты көтеру;

-Бастапқы қалыпқа келу (2-рет)

Негізгі қимылдар:

Гимнастикалық шеңбердің үстінен секіріп, гимнастикалық орындықтың үстінен тепе теңдікті сақтап жүру;

Қимылы аз ойын: Өзіміз қоян боламыз, ал мына апайлар аю болады. Аюлар оянап кетпеу үшін жәй аяқтың ұшында жүрейік.

Күтілетін нәтиже:

Нені білу керек: жаттығулардың адам өміріне өте пайдалысын;

Машықтандыру: Гимнастикалық стол үстіне еңбектеуді;

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

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