

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША / ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Упряжнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу

ЖАРИЯЛАНДЫ  
15.08.2017СІЛТЕМЕ  
<https://bilimgger.kz/15953/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Базарова Сая Татышевна**

**Программное содержание:** Упряжнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу; Учить прыжкам, с продвижением вперед; Закрепить навыки боковых шагов по гимнастической скамейке; Развивать общую выносливость, силу; Продолжать формировать представление о связи физических упражнений со здоровьем; Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Пособия:** Гантели по количеству детей, гимн.скамейка, разноцветные бумажные листья.

**Ход занятия:**

Инструктор: Ребята, вы знаете что надо делать чтобы быть здоровым?

Дети:

Заниматься  
спортом

Инструктор: А вы знаете стихи о спорте?

Дети читают стихи о

спорте:

Санат:

Мы

зарядкой заниматься,

Начинаем

по утрам.

Чтобы реже

обращаться,

За советом

к докторам.

Нурмерей:

Нам таблетки и микстуру,

И в мороз и в

холода .  
 физкультура ,  
 холодная вода .  
 Жанеля :

Заменяет  
 И  
 Спорт - это  
 Спорт - это  
 Спорт - это  
 Спорт - это для

здоровье,  
 успех,  
 прикольно  
 всех!

Громкий стук в дверь, заходит обезьяна, приносит посылку.  
 Обезьяна: Это детский сад «Еркеназ»? Это группа «Солнышко»? Вам посылка от доктора Айболита. Он просил меня передать вам.  
 Ребята, это посылка не простая, а с секретом. Это посылка от доктора Айболита, который сейчас находится в Африке и лечит больных зверей. А вот и письмо. Чтобы открыть эту посылку нам надо выполнить несколько заданий.

1-задание: Мы должны показать как мы красиво ходим и бегаем.  
 2-задание: Ребята, мы должны выполнить общеразвивающие упражнения с гантелями.

3-задание:  
 Ребята, а 3 задание у нас такое мы должны выполнить основные движения нашего занятия: это ходьба по гимн.скамейке боковым шагом и ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. Ну что начнем?

Да.  
 Давайте сначала покажем как мы красиво ходим и бегаем.

**I часть:** Дети идут по залу, выполняя движения.

1. Ходьба на носках
2. Ходьба на пятках
3. Ходьба гусиным шагом
4. Ходьба боковым шагом
5. Бег
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения

В зал входит сердитый волк.  
 Волк: Что за шум? Почему играет громкая музыка? Что здесь происходит? Выключайте музыку?  
 Инструктор: У нас идет занятие по физ.культуре. Мы здесь занимаемся спортом чтобы не болеть, а музыка нужна чтобы делать упражнения веселее. Волк: Я весь больной. У меня

темпераура пятый день. У меня болит голова, ангина, и нос заложен. (чихает, кашляет) Инструктор: А почему ты заболел? Волк: Потому что я не одевался тепло когда было холодно и ел мороженое. Инструктор: А ты хочешь вылечится? Волк: Конечно хочу? Мне надоело болеть. Инструктор: Дети поможем волку вылечится? Волк присоединяйся к нам, мы будем выполнять общеразвивающие упражнения с гантелями.

**II часть:** Дети строятся в три колонны.  
Общеразвивающие упражнения с гантелями

1. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, одновременный жим гантелей стоя. (5-6 раз)
2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, попеременный подъем гантелей перед собой. Гантели в опущенных руках. Попеременно поднимать гантели вверх до уровня глаз, не сгибая локоть. (5-6 раз)
3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, взять в руки гантели. Поднять вперед, вверх отпустить вперед, вниз, вернуться в и.п. (5-6 раз)
4. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1-поднять гантели к плечевым впадинам, на счет 2- опустить руки. (5-6 раз)
5. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек. (5-6 раз)

Инструктор: Волк тебе понравилось заниматься физ.культурой?  
Волк: Да, мне очень понравилось? Я чувствую себя намного лучше. Инструктор: Теперь ты должен каждый день выполнять утреннюю гимнастику и заниматься спортом. Волк: Да, я теперь каждый день буду заниматься спортом чтобы не заболеть. А сейчас мне пора идти домой в лес. Спасибо ребята за вашу помощь. До свидания!  
Инструктор: Ребята мы забыли про посылку, давайте ее откроем. Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамейке боковым шагом.
2. Ползание по гимнастической скамейке опираясь на руки и колени.
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Инструктор: давайте откроем вторую коробочку.

**III часть:** Подвижная игра: «Осенние листочки»

## Дыхательная гимнастика «Бабочки»

Заключение:

Инструктор: Ребята вам понравилось занятие? Кто приходил к нам в гости? Кто прислал нам посылку? Что было в посылке? На этом наше занятие заканчивается и я вам желаю крепкого здоровья.

Дети под марш выходят из зала

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

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