

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Денсаулық гүлі

ЖАРИЯЛАНДЫ
21.06.2019СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/58405/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Байгабулова.Менсулу Алимгожаевна

Мақсаты: Балалардың физикалық және психикалық денсаулығын сақтау және нығайту.

Тапсырмалар: Шеңбер бойы жүру, жүгіру қимылдарды орындауға үйрету.

Доға астынан еңбектеп жүру, доғаның шетіне тигізбей, тепе-теңдігін сақтауға жаттықтыру.

Ұйымшылдыққа, спортқа деген сүйіспеншілікке тәрбиелеу

Жабдықтар: Әрбір 2 бала үшін «сұлтандар», 2 доғаның іздері, әртүрлі гүлдер, гүлдер мен шарлар.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Балалар біздің сабаққа қонақтар келді. Бәріміз бірге шаттық шеңберге тұрайық.

- Сәлем бердім, алтын күн / колдарын жоғары созамыз/
- Сәлем бердім, көк аспан!
- Сәлем бердім еркін жел / Колдарын жан жағына созамыз /
- Сәлем бердім жер ана / отырады ,колдарын төмен түсіреді/
- Біз бір елде тұрамыз. Барлықтарына сәлем айтамыз.

Балалар бүгін біз «Денсаулық» еліне келдік осы елде сыйқырлы денсаулық гүлі өседі. Кім оны тапса содан кейін іскесе, ол адам ең мықты, шымыр болады. Сендер оларды тапқыларын келе ме? Оған жету үшін онай емес. Онда уақытты босқа кетермейік – жолға шығайық.

-жүру, жүгіру қимылдарды орындау.

Жалпы дамыту жаттығулары:

Бұл елде осындай көңілді адамдар тұрады.

Әрі қарай өту үшін біз олармен тапсырмаларды орындауымыз керек.

1.Б.у.- Түбіндегі сұлтандардың негізі тірегі. **1.**Сұлтандар аяқа созамыз. **2.** Жан жаққа **.4.б.к** (4,6р)

2 Б.у. — Аяқтары бір-бірінен бөлек сұлтандар кеуде жағында. **1.**бұрылыс онға , солға, колдары жан жаққта.

3 Б.у. — Сұлтандар төмен. 1-2 отырамыс. Сұлтандарды алға созамыз . 3-4 б.к

4 Б.у. — Аяқтары бір-біріне бөлек сұлтандар төмен . **1.** Сұлтандар жан жаққта. **2.**Колдарын төмен елеміс он аяқа, сол аяқа. **3.** Колдарын жаң жаққа созамыз. **4.б.к.**

5 Б.у. — Сұлтандар төмен. 2 аякпен секіру бір орында (үзіліспен).

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кішкентай адамдарды өз орына көямыз. 2 топқа болініп, Маша өлшеушпен кіреді.

Маша салеметсіздерме балалар. Сендер бұл жерде не степ жүрсіндер? Ауырып қалдындарма? онда балалар өлшеушпен болме кызуын тексерейк.

Эстафета арқылы жалпы дамыту қыймылдары орындалады. Әр топқа жәшік пен кегли коялады (өлшеуш)

Бұйрық бойынша әр қатысушы іс бойымен жүреді, доғаның ортасын өту, өлшеуішті алып қайта оралады ен соңғы сапқа тұрады.

1. Доға астынан еңбектеп жүру, доғаның шетіне тигізбей
2. Тепе тендікті сақтап, із бойымен жүру.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жарайсындар балалар, бөлме қызуынды тексердік.

Маша: Балалар сендер бәрі саусындар. Сау болу үшін не жасау керек.

Балалардын жауабы: Жатығуларды жасау , дене шынықтырумен айналасу , дәрумендерді ішу керек .

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Балалар ойын ойнайық ойынынтаты «Дәрумен» Зал біздің ағза. Балаларда ар қайсында әр түсті шар. Ауырғанда аналарыңыз сендерге дәрумендер береді , ағзаны бекету үшін . Араларындағы микробтарды жою . Витаминдер залды қоршап орналасқан. Ал мен микроб боламын. Қоңырау үні шыққанда,

сендер залды айналып жүгіресіндер. Ал қонырау соғуын тоқтатқанда , микроб сендерді ұстап алғысы келеді. Ал сендер қашып, өз дәрумендерді іздейсіндер.

3.Бөлім заключительная часть

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Қане,бәріміз бірге шағын жаттығу жасайықшы «Ауырмандар»

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Жарайсындар! Мен бір нәрсе сезіп тұрған сияқтымын (Маша гүл алып келеді)

Бұл гүлдер әдемі болып өсіп қалыпты. Біреу емес, бұл жерге бірнеше әдемі болып өсіп қалыпты. (гүлдерді көрсетеді, киндер сюрприздің контейнерінен жасаған , ішіне чеснок салынған) Қане,гүлдерді иіскеп көріндерші (балалар гүлді иіскейді) Гүлден ненін иісі шығып тұр?

Балалар: «Чеснок»

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Чесноқтың иісі микробтарды жояды.Оның иісінен кейін, ешқандай микроб сендерге жақындай алмайды. Бәріміз гүлдерді алып Машаға берейік .Олда ауырмасын.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Біздің саяхатымыз соңына келіп жетті, біз енді қайта ораламыз.

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

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