

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

«Біз шыныққан баламыз!»

ЖАРИЯЛАНДЫ
30.12.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/87986/>**“Бегім Ана” бөбекжай-бақшасы****Дене шынықтыру ашық оқу қызметі****«Қарлығаш» ересек тобы****Тақырыбы:** «Біз шыныққан баламыз!»**Дене шынықтыру нұсқаушысы:** Тлепова С.**Білім беру саласы:** Денсаулық**Бөлімі:** Дене шынықтыру**Тақырыбы:** «Біз шыныққан баламыз!»

Мақсаты: Берілген тапсырмаларды зейін қойып орындауға үйрету. Ойын арқылы балалардың қимыл іс — әрекетін дамыту, тұлға бітімдерімен, аяқ, қол, кеуде бұлшық еттерін жетілдіріп оны әрі қарай дамыту. Құрсаудан еңбектеп өту.

қойылған заттардан аттап жүру.

жаңғақты дәлдеп лақтыру.

шапшаңдыққа тәрбиелеу.

топ

Құрал-жабдықтар:

атрибуттары

қатарға тұру. Сап тузел, тік тұр.

Гимнастикалық бөрене үстіне

2-2,5 м арақашықтыққа

Балаларды ептілікке,

Тобы: «Балапан» ересек

Слайд, бөрене, доға, ойын

Оқу қызметінің барысы: Бір

Сәлеметсіздер ме,балалар!

Балалардың көңіл — күйін
сұрау. Осы кезде сырттан

торай кіреді: — Салем балалар,мен қайда келдім? Сендер мені танысындар ма?

Балалардың жауабы: -Балалар, мен

дене шынықтыру оқу қызметіне келсем,сендермен бірге жаттығу жасап бойымды сергіткім келеді,сендер келісесіндер ме?

Балалардың жауабы: -Мен

сендерге құр келмедім орманнан өзім жақсы көретін жаңғақтарымды теріп ала келдім,осы жаңғақтарыммен сендермен бірге жаттығу жасайын.

Балалар жаттығуды алыста тұратын менің досым айтып тұрсын,біз жаттығу жасайық.

Саптағы жаттығулар: Оңға, солға, кері бұрылу.Алға бас,денені тік ұста,тізені жоғары көтер,арақашықтықты сақта. Қолды жоғары

созамыз аяқтың ұшымен жүреміз. Қол

желекде аяқтың ұшын өкшеге ауыстырамыз. Қол белде

аяқтың сыртқы жағымен жүреміз. Жүруді жай

жүгірумен ауыстырамыз, қол кеуде тұста. Денені түзу ұста.Саптан шықпай бір қалыпты жүгір. Оң жақпен қолды белге

қойып жанымызға қарап жүгіру; Бастапқы қалыпқа

түсу; Тыныс алып,жай

демалып жүру; Бір

қатардан үш қатарға сапталу; Арақашықтықты

сақтау;

Сол иықпен кері бұрылу;

Жалпы дамытатын жаттығулар: (орман жаңғағымен) **Торайдың айтуымен**

орындалады:(Слайдпен) Салем балалар ,Мен

Тораймын!Сендер спортты ,денені шынықтырғанды жақсы көресіндер ме?Олай болса,мен сендерге жаттығулар айтамын, сендер мұқият тыңдап менің досыммен бірге жаттығу жасап,денелеріңді шынықтырып алыңдар.

1) Б.қ.жаңғақ екі қолда, қол белде.Басты оңға екі рет,солға екі рет.Алға екі рет,артқа екі рет иеміз, бастапқы қалыпқа келу.

2)Б.қ.аяқты қосып тұру, жаңғақ екі қолда. Қолды алға созамыз,жоғары көтеру,қолды жанымызға созамыз,қолды төмен түсіру.Бастапқы қалыпқа келу.

3) Б.қ.аяқ иық деңгейінде.Жаңғақ екі қолда,Оң қолды жоғары көтереміз.Алға,артқа қолды сермеу.

4) Б.қ.аяқты қосып тұру.Жаңғақ екі қолда,төменде.Бір қолды алға созу, екі еңкею,үш отыру қолды алға созу,төрт тұру,бастапқы қалыпқа келу.

5) Б. қ.жерде аяқты созып отыру. Бір еңкею жаңғақтарды аяқтың оң аяқтың басына тигізу, екі бастапқы қалып.Екі еңкею жаңғақтарды сол аяқтың басына тигізу, бастапқы қалып.

6) Б. қ. Жаңғақ жерде,бір орында тұрып жоғарыға секіру,аяқтың арасын ашу.Қолды төмен түсіру, аяқты бір-біріне қосу.Тұру,бастапқы қалыпқа келу.

7)Тыныс алу жаттығуы,мұрнымызбен демімізді ішке тартып қолымызды жоғары көтереміз. Еңкейіп қолымызды жерге түсіреміз демімізді аузымызбен шығарамыз.Жаңғақтарымызды жерден аламыз.Жаттығу аяқталды. **Жетекші:** Оң иықпен кері бұрыл. Үш қатардан,бастапқы қалыпқа бір қатарға саптал.

Негізгі қимылдар: (бір қатарда)

1) Доғадан еңбектеп өту.

2) Гимнастикалық бөрене үстіне қойылған заттардан аттап жүру.

3) 2-2,5 м арақашықтыққа жаңғақты дәлдеп себетке лақтыру.

Қимылды

Ойын:

«Жолмен ,жалғыз аяқ жолмен.»

Мақсаты: Балалар ойын арқылы өздеріне көптеген деректерді жинайды. Бұл ойын баланы ептілікке, сақтыққа, байқампаздыққа үйретеді. Сонымен қатар көпшілік алдында өз өнерін көрсете білу қасиетін қалыптастырады.

Ойын барысы: Жетекші балаларға жол бойына жиналуды бұйырады.Бұдан кейін балаларға, сызықтан шықпастан, осы жол бойымен қыдыруды ұсынады. Балалар бірінің артынан бірі бір бағытпен жүреді де сол тәртіппен қайта жылдамдығын арттырып жүреді. Жолдан шығып кеткен балалар тақпақ айтады. Сап құрылымын бастапқы қалыпқа бір қатарға тұрғызу.

Қортынды:Балалардан оқу қызметі кезіндегі іс-әрекеті туралы сұрау, марапаттау.

Торайдың айтуымен орындалады:(Слайдпен)

Торай:Жарайсындар,балалар!Болашақ елдің тізгінін ұстар,шыныққан шымыр азаматы болып өсіңдер. Бүгінгі оқу қызметіне жақсы қатысқандарың үшін мен сендерге дәрумендер сыйлаймын.Бұл дәрумендер жай дәрумен емес сиқырлы дәрумен,сендердің бойларына қуат береді. Сендер шаршамай мықты да сымбатты болып өсесіндер.Дәрумендерді менің досым кіші торай таратып береді.

-Балалар,торайдың сендерге берген сыйлығы ұнады ма?

Балалардың жауабы:

Сау болыңдар,балалар!

Балаларды залдан маршпен шығару.

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

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