

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Көңілді қояндар

ЖАРИЯЛАНДЫ  
16.01.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/67074/>

Алматы қаласы

Жетісу ауданы

КММ «№103 санаториялық

бөбекжай-балабақшасы»

Копекова Сандуғаш Керимовна

тәрбиеші

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: Көңілді қояндар

Мақсаты:Допты түрлі тәсілдермен домалатуға үйрету, төрттағандай отырып тура бағытта еңбектеу.

Қажетті құралдар: қоянның атрибуттары, сәбіз, доп, қақпа, барабан, ұзын жіп.

Жүру,жүгіру түрлері:Сап түзеп тұру,жұптасып,екі қатарға тұру .Бірінің артынан бірі аяқты жоғары көтере,алға соза жүру.Орындықта отырып ,аяқты өкшеге қойып аяқ саусақтарын бүгіп жазу.Шапшаң жылдамдықта шашырап,белгі бойынша тоқтай жүгіру. «Қояндарша секіреміз»

Жалпы дамыту жаттығулары:

1.«Қояндар мен доп» Б.қ:аяқ сәл алшақ ,екі қолмен допты жоғары,төмен,оңға,солға апару.

2. «Қояндармен бірге»Б.қ:аяқ сәл алшақ ,доптар бір шетте,2 қолды соза жоғары көтеріп (демді ішке алып),алға еңкейу( демді сыртқа шығару)

3. «Жасырып қояйық»Б.қ:аяқ сәл алшақ ,допты екі қолмен бел тұсына апару.

4 «Айналып өт » Б.қ:аяқ сәл алшақ ,қол белде,доп еденде.Аяқтың ұшымен жоғары көтеріле,текшелерді бір жағынан келесі жағына айналып өту.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Допты қақпа арқылы домалату 1 м арақашықтықтан.

-Алақан мен тізегетіреде, тура бағыттаеңбектеу.

Тыныс алу жаттығулары «Сәбізді топырақтардан тазартайық»

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Көңілді қояндар».

Шарты: Көңілді әуен ойнаған кезде қондар алаңқайға серуенге шығады.

Әуен тоқтаған кезде үйшіктеріне кіріп үлгеру керек.

Үйшікке кіре алмаған бала өнерін көрсетеді.

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

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