

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Путешествие по казахстану

ЖАРИЯЛАНДЫ  
03.02.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/29002/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Сарсекеева Тлек Ташимовна**

**Задачи:** Продолжать развивать двигательные навыки и умения, необходимые для развития физических качеств, достижение физического совершенства детей, через воображаемый подражательный образ. Направлять детей на выполнение движений и приобретение разнообразных двигательных навыков в ходьбе. Развивать у детей чувств ритма при выполнении упражнений под музыку. Воспитывать интерес к активному участию в разнообразной двигательной деятельности, положительные нравственно – волевые черты личности: самостоятельность, активность, инициативу, ответственность, настойчивость. Корректировать внимание, умение подчинять действия коллективной цели. Продолжать работу над правильным дыханием во время выполнения упражнений.

**1часть: Вводная.** Под звуки музыки дети вбегают в зал.

Бег высоко поднимая колени – «джигитовка» (1круг).

Перекрестный шаг – вправо-влево (1круг).

Бег высоко поднимая колени – «джигитовка» (1круг).

Ходьба на носках – руки в стороны (10 – 15сек.).

Ходьба на пятках – руки за спиной (10 – 15сек.).

Ходьба высоко поднимая колени – энергично работать руками (10 – 15сек.).

Ходьба на внешней стороне стоп – руки на поясе (10 – 15сек.).

Ходьба на внутренней стороне стопы – руки на поясе (10 – 15сек.).

Приставной шаг - руки на поясе - (1круг).

Перестроение «Юрта»

## **2часть: Основная - Образно-игровая.**

**1.«Сәлем»** — выполняют поклоны. (2раза)

2. **«Қазақстанбойыншасаяхат»** — **«Путешествие по Казахстану»** - ходьба на месте с поворотами в разные стороны (по 4 шага).

**3.«Қошқар мүйіз»—«Бараний рог»** - приставной шаг в сторону, пальцы врозь.

1-2 шаг вправо;

3-4 - и.п.;

5-6 шаг влево;

7-8 - и.п.

4. **«Қайнар»** — **«Родничок»** - по 3 приставного шага в сторону, руками выполняем плавные движения.

5. **«Гүл өседі»** — **«Цветок растет»** - и.п. — сидя на коленях, голову опустить и закрыть руками.

1 — выпрямиться, руки в стороны согнутые в локтях;

2 - и.п.

**6.«Түйенің өркеші»** — **«Верблюжьих горбы»**- и.п. - руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

1 - шаг вперед, руки вперед согнутые в локтях (кисти в кулак);

2 - и.п.

**7.«Бидай өседі» — «Колосок растет»-** и.п. – стоя на одном колене, руки сцеплены в замок на коленях.

1 – движение руками вверх, пальцы сцеплены;

2 – и.п.

8. **«Ою-өрнек» — «Орнамент»-** круговые движения кистями рук вверх, в стороны, к плечам, в стороны, и.п.

9. **«Беркут»-** выпады в стороны, руками показываем крылья, пальцы врозь.

10. **«Мерген» — «Лучник»-** ноги в стороны на ширину плеч. Согнуть колени, опускаясь положение «ехать верхом на коне». Медленно вдыхая, повернуться для прицеливания влево, вправо, вытягивая левую (правую) руку вперед «лук» и оттягивая назад тетиву правой (левой) рукой. Медленно выдыхая отпустить стрелу, повернуть в и.п. опустить руки по сторонам тела.

11. **«Дауылсоқты» — «Ветер бушует»-** Круговые движения руками (руки прямые), по 3 приставных шага.

**12.Психогимнастика**«Сәлем күн, Сәлемаспан, Сәлем өмір!» - «Здравствуй солнце, Здравствуй небо, Здравствуй жизнь!!!»

### **Основные движения (национальные виды упражнений).**

1.«Поза малдас» — левая ступня находится под правой голенью и бедром, правая ступня под левой голенью или обратное положение ног, руки на коленях. Сед со с крестными ногами. Из позы «малдас» различные перекаты.

2.«Поза всадника» — полуприсяд, руки вперед, слегка согнуты кисти в кулак. Основные движения всадника в процессе верховой езды.

3. «Поза домбриста» — стойка на левой ноге в полуприсяде, правая стопа на колене левой, руки согнуты вперед, левая кисть вперед, вверх, правая вниз. В позе «домбриста» дети выполняют – 1 раз с открытыми глазами; 1 раз с закрытыми глазами.

4. Подвижная игра «Күмісалу» — «Подними монету» – 2-3 раза.

### **3 часть: Заключительная.**

Релаксация «На джайлау».

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

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