

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

«Спортшылар-біздің мақтанышымыз»

ЖАРИЯЛАНДЫ
15.05.2020СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/74194/

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: «Спортшылар-біздің мақтанышымыз»

Мақсаты:

1. Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір сүруіне қызығушылығын арттыру.
2. Балаларды достыққа, ынтымақтыққа, бірлесе жұмыс істеуге шақыру.
3. Балаларға жалаушамен жаттығу орындата отырып денесін тік ұстауға, ептілікті, икемділікті, жылдамдықты еске түсіре отырып қайталап орындату.

Жаңа технологиялармен жұмыс: Балаларға жаңа «Денсаулық сақтау технологиясын» пайдалана отырып дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын ояту. Жалпақтабандылықтың алдын-алу жаттығулары, қолдан жасалған құралдармен тыныс алу жаттығуларын орындату.

Құралдар: Жалаушалар, бұлт/тыныс алу жаттығуына/ матрас, гимнастикалық үстел, массаж жолақтары, орамал, жанурлар мен төрт түлік малдың бейнелері және т.б құралдар.

Балалар: Балалар залға маршпен кіріп орындарына тұрады. Амандасады.

Мұғалім: Балалар қазір көктем мезгілі бәріміз көлікке мініп тауға, теңізге қыдырғымыз келеме?

Балалар: Иә!

Мұғалім: Кәне, олай болса оңға бұрылып жолға шығайық, жолдан бізге достарымыз көмектесіп жол көрсетер.

Балалар: Балалар оңға бұрылып алға қадам басып жүреді.

Мұғалім: Балалар қараңыздаршы, біз жолдан хат тауып алдық. Бұл қандай хат екен? Достарымыз тастап кеткен болар, кәне хатты ашып оқиық. Балалар хатта кемпірқосақтың бейнесі бейнеленген және кемпірқосақтың түрлі түсті күн шуақтары көлікке түсіп тұр екен. Жолды тура тауып алу үшін достарымыз тастап кеткен болар. Хатта көптеген тапсырмалар беріпті, тапсырмаларды орындаймызба?

Балалар: Иә!

Мұғалім: Ендеше, бірінші тапсырманы орындайық тапсырманы алу үшін кемпірқосақтың

қандай түсін көріп тұрсыңдар?

Балалар: Қызыл.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар, енді кемпірқосақтың көлікке қызыл түсті болып түсіп тұрған шуағындағы тапсырманы ашып оқып көрейін.

Тапсырма: Балалар қолдарына жалаушаны алып жүру, жүгіру, секіру, саптық жаттығуларды орындасын?

Мұғалім: Балалар тапсырма сізге түсініктіме? ендеше оңға бұрылып жалаушаларды қолымызға алып тапсырманы орындайық.

Балалар: Балалар қолдарына жалаушаны алып, саппен алға қадам басып жүру жаттығуларын, жүгіру жаттығуларын, секіру жаттығуларын және саптық жаттығуларын мүдірмей орындап шығады.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар тапсырманы мүдірмей орындап, тауға да жақын дап қалдық. Достарымыздың тастап кеткен тапсырмасын мұқият орындасақ тауға да теңізге де тез жетемі. Балалар кемпірқосақтың екінші шуағы қандай түс төгіп тұр екен?

Балалар: Сары.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар, енді кемпірқосақтың көлікке сары түсті болып түсіп тұрған шуағындағы тапсырманы ашып оқып көрейін.

Тапсырма: Кемпірқосақтың екінші тапсырмасы балалар жалпы дамыту жаттығуын басынан аяғына дейін және жалаушамен орындасын.

Мұғалім: Балалар тапсырма сізге түсініктіме? ендеше қолдарымыздағы жалаушаны алып жалпы дамыту жаттығуын орындайық.

1. Б.қ денеміз тік, қолымызда жалауша, қол белде басымызды оңға, солға, жоғары, төмен және б.қ /6-7рет/
2. Б.қ денеміз тік, қолымызда жалауша қол иық денгейінде, қолды алға, артқа айналдыру және б.қ /6-7рет/
3. Б.қ денеміз тік, қол кеуде тұсында, қолды оңға, солға кеңінен жайып созылу және б.қ /7-9 рет/
4. Б.қ денеміз тік, қол белде, белімізді оңға, солға айналдырамыз б.қ /8-10 рет/
5. Б.қ денеміз тік, екі қолымызды тізімізге ұстап ішке, сыртқа айналдырамыз. Б.қ /8-10 рет/
6. Б.қ денеміз тік, қолымызда барынша алға созып, отырып тұрамыз. Б.қ /8-10 рет/

Балалар: Балалар қолдарына жалаушаны алып тапсырманы мүдірмей орындап шығады.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар тапсырманы жақсы орындап шықтыңдар. Балалар кемпірқосақтың үшінші шуағы қандай түс төгіп тұр екен?

Балалар: Жасыл.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар, енді кемпірқосақтың көлікке жасыл түсті болып түсіп тұрған шуағындағы тапсырманы ашып оқып көрейін.

Тапсырма: Кемпірқосақтың үшінші тапсырмасы балалар саппен жай жүгіріспен және шапшаң жүгіріспен жүгіріп бұлтты үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын орындасын.

Мұғалім: Балалар тапсырма сізге түсініктіме? ендеше қолдарымызға бұлтты алып жүгіру

жаттығуын орындап болғасын бұлтты үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын орындайық.

Балалар: Балалар қолдарына бұлтты алып жүгіру жаттығуын орындап, бұлтты үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын орындады.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар тапсырманы жақсы орындап шықтыңдар. Балалар кемпірқосақтың төртінші шуағы қандай түс төгіп тұр екен?

Балалар: Көк.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар, енді кемпірқосақтың көлікке көк түсті болып түсіп тұрған шуағындағы тапсырманы ашып оқып көрейін.

Тапсырма: Кемпірқосақтың төртінші тапсырмасы балалар бірінің артынан бірі сапқа тұрып кедергілер арасымен жыланша өтіп, гимнастикалық үстел үстімен жүріп, массаж жолақтарын басып, жерде жатқан жұмсақ матрастан басымен айналып тапсырмаларды орындасын.

Мұғалім: Балалар тапсырма сізге түсініктіме? Ендеше біріміздің артынан біріміз тұріп тапсырманы орындайық.

Балалар: Балалар хатта берілген кедергілер арасымен жүру, гимнастикалық үстел үстімен жүру, массаж жолақтарымен жүру, матрастан басымен айнала жүру жаттығуларын мүдірмей орындап шықты.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар, тапсырманы жақсы орындап шықтыңдар. Балалар кемпірқосақтың бесінші шуағы қандай түс төгіп тұр екен?

Балалар: Қызғылт сары.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар, енді кемпірқосақтың көлікке қызғылт сары түсті болып түсіп тұрған шуағындағы тапсырманы ашып оқып көрейін.

Тапсырма: Кемпірқосақтың бесінші тапсырмасы «Соқыр теке» ойыны.

Мұғалім: Балалар ойын ойнаймызба? Тапсырмада берілген «Соқыр теке ойынын ойнайық.

Ойынның аты: «Соқыр теке»

Ойынның шарты: Балалар шеңберге тұрады. Бір баланы «Соқыр теке» қылып сайлап аламыз да көзін орамалмен байлаймыз. Әр баланың қолына жан жануар мен төрт-түлік малдың бейнелері беріледі. Бәріміз хормен «СОҚЫР ТЕКЕ БАҚ-БАҚ МЕНІ ҚАЙДАН ТАППАҚ» деп айқайлап текені айналдырып жібереміз. Теке өзінің қалаған бір досына барып досының атын айтып қолында қандай жануардың бейнесі бар екенін сипалап айтады. Дәл тапса ойынды келесі бала жалғастырады. Егер малдың атын таба алмай қалса ойынды әрі қарай өзі жалғастырады.

Мұғалім: Жарайсыңдар балалар тапсырмаларды да, ойынды да өте жақсы дұрыс орындадыңыздар көрдіңіздерме көлге де тауға келдік. Әдемі емеспе балалар? Қорытынды: Бүгінгі есеп беру ұйымдастырылған оқу қызметіне өте жақсы қатыстыңдар. Балалар оқу қызметінде қандай тапсырмалар орындадыңдар? Жаттығуды қандай құралмен орындадыңдар? Тыныс алу жаттығуын немен жасадыңдар? Ойын сізге ұнадыма?

Балалар: Жаттығуды жалаушамен орындадық, тыныс алу жаттығуын бұлтты үрлеу

арқылы орындадық, ойын өте қызықты болды.

Мұғалім: №8 ортаңғы тобына өткізілген есеп беру ұйымдастырылған оқу қызметі аяқталды сау болыңыздар!

Балалар: Сау болыңыз!

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

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