

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

акробатикалық элементтер

ЖАРИЯЛАНДЫ
24.02.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimgger.kz/132738/>

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	Ермеков Ж.Р.			
Күні				
Сынып	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Акробатикалық элементтер.			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	3.3.2.1 — қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыңқа келтіруді көрсету			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу			
Бағалау критерииі	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мүғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Сәлемдесу. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері жүру . Кеңістікте топпен жүргіргенде неге сақ болу керек екеніңізді айта аласын ба? орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай. 1. Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру. 2. Жеңіл жүгіріске көшу . 3. аяқты артқа , қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру. 4. Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру екі қол белде 5. Жылдамдыққа жүгіру 6. қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп , түсіру, демді қалпына келтіру. Ж.Д.Ж. орнында	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

<p>Ортасы</p>	<p>Қауіпсіздік техникасы Гимнастика қауіпсіздік техникасын қайталау, әңгімелесу, түсіндіру, көрсету. Қауіпсіздік техникасын журналына оқушылар тансыну арнайы аты жөніне қарама-қарсы қол қояды. Мектепте және денешынықтыру сабағында тәртіп ережелерін сақтауды жүзуді қайталау, түсіндіру, әңгімелесу.</p> <p>Әртүрлі физикалық жаттығулар арқылы күшті дамыту (Қ, П) Оқушыларға қол күшін қаттайту, күшін (қуатын) дамыту, сондай-ақ, ептілік, тепе-теңдік, үйлестіру бойынша бірнеше қатар жаттығулармен жұмыс істеуді түсіндіру.</p> <p>Бұл суретте көрсетілгендей гимнастикаға арнайы жаттығуларды орындау қажет. Қауіпсіздік ережені сақтау біледі. Бастапқы тұрысқа дұрыс тұрады. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындауда, дұрыс жасайды және көрсетеді.</p> <p>РИТМИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУ ДЕГЕНІМІЗ НЕ? Пластиклық хирургияның негізгі ережелерінің бірі — сабақтар өткізілетін атмосфера. Ритмдік топты басқаратын тәрбиеші, ең алдымен, мектепке дейінгі дос болып, сосын мұғалім болуы керек.</p> <p>Кез келген зорлық-зомбылыққа тыйым салынады. Балаларға жаттығулар жасауға мәжбүр болмайды немесе белгілі бір іс-әрекетті орындауды талап ете алмайды. Балалар толық еркіндікке ие болуы керек. Мектепке дейінгі жастағы балалардың ешқандай қысым көрмейтінін сезуі керек. Ритмопластикадағы жаттығу рахат әкелуі керек, тек осы жағдайда олар пайда көреді. Сондай-ақ, әрбір сессияда белгілі бір уақыт кезеңі болады. Сабақтың ұзақтығы жарты сағаттан артық уақытты алуы мүмкін емес, себебі жас балаларға бір жаттығуға ұзақ уақыт бойы назар аудару қиын.</p> <p>Кесте қарапайым: § жеті минуттық жылыту (жалпы даму үшін қарапайым жаттығулар); § негізгі жұмысқа жиырма минут (ритмопластика); § үш минуттық демалыс (соңғы жаттығулар, созылу, релаксация). Балалар бақшасында би сабақтары, сикиттар, қойылымдар да ритмопластика болып табылады. Оқыту әдісі ақпаратты ұсынуды дұрыс таңдаудан тұрады.</p> <p>Осылайша, балаларға ақпаратты бірнеше әдістердің бірімен үйрету ұсынылады, мысалы: § мысалы (мұғалімге жаттығуды қайталау керек); § қиял (мұғалімнің сөзімен тапсырма орындалады); § импровизация (бала тапсырмаға байланысты не істеу керектігін анықтауы керек); § иллюстрациялар (бала суреттердегі ертегілерді кітабында ойнатуы керек); § ойын (бүкіл процесс достық жағдайда өтеді). Сабақ шығармашылық ортада жүргізілуі тиіс, сондықтан мектеп жасына дейінгі балалар өздерін жайлы сезінеді және жайлы болады.</p> <p>РИТМОПЛАСТИКА БОЙЫНША ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ТАҢДАУ Кез-келген тәрбиеші алғаш рет ритмопластика сияқты нәрсені естігенде, қалай әрекет ету керектігі туралы сұрақ қояды. Балабақшада жаттығулар өте қарапайым және олар дайын бұйымдарды табу және қабылдау оңай.</p> <p>Ритмикалық жаттығуларды орындау үшін балаларға: § түрлі жануарларды бейнелейді; § мұғалім үшін физикалық жаттығуларды қайталау; § атрибуттармен (шеңберлер, таспалар, шарлар) қозғалыстарды орындауы. Гимнастикадағы жаттығулар үшін балалар логорифика (өлең) көмегімен жаттығуларды орындауы керек: § аяқтың жылытуы; § дененің сөзу (омартқаны қоса алғанда); § икемділікті дамыту («көпір», «қайық», «қайың»); § шеңбердің дәл қадамы; § алдыңызды аяғыңа және аяғыңызға қарай алға қарай іліңіз; § шеңберде айналмалы би; § «Қолды» қолдар; § түрлі секірулер; § жұппен би.</p> <p>Сюжеті бар би орындауы: Жаттығулар ағартушы оқытын өлеңдер бойынша орындалуы мүмкін. Мысалға, мысалы, әрбір қысқаша сөз мақтаның немесе қадамның көмегімен жүруі мүмкін. Мұндай сабақтар балаларға ырғақ ұғымымен танысуға көмектеседі.</p> <p>Балабақшадағы ритмопластика ойын түрінде және мәжбүрлікте орындалады.</p> <p>САБАҚТАРҒА МУЗЫКА ТАҢДАУ Балабақшадағы ритмопластика үшін музыка топтың жас санатын ескере отырып таңдалады. Ең танымал: § «Щелкунчик», «Жыл мезгілдері» (Чайковский П.). § «Кішкентай түнгі серенада» (Моцарт В.). § «Көрнедегі суреттер» (М. Мусоргский). § «Вальс» (Брамс И.). § «Жыл мезгілдері» (Вивальди А.).</p> <p>Мектепке дейінгі жастағы балаларды босаңсытуға көмектесетін музыка: § «Ave Maria» (Шуберт Ф.). § «Moonlight» (Дебюсси К.). § «Moonlight Sonata» (Бетховен Л.).</p> <p>Сондай-ақ, музыканы қажет ететін қозғалыс негізінде таңдауға болады. Мысалға, «Ладышки» әні өз қолдарында шабуыл жасау үшін керемет.</p> <p>НЕЛІКТЕН РИТМОПЛАСТИКА МАҢЫЗДЫ Балалардың дені сау гимнастикамен айналысатын мекемелерге жеткілікті үлкен аудиториясы қызығушылық танытты. Балабақшада жиі ритмопластика бар. Бұл бағдарлама туралы пікірлер негізінен оң болады, өйткені сыныптар баланың қозғалтқышын жетілдіруге ғана емес, сонымен бірге оның жалпы денсаулығын жақсартып алады.</p> <p>Ритмопластика маңызды, себебі ол баланың жалпы дамуына әсер етеді. Денсаулығы жақсарған гимнастикадан кейін балалардың эмоционалды жағдайы айтарлықтай жақсарды. Күн сайын бағдарлама жетілдірілуде, оған және әдістер енгізіледі, түрлі ойындар ұсынылады.</p> <p>Әрбір ата-ана ритмопластиканы жеке-жеке үйретсе алады. Алайда, ең үлкен нәтижелерге жаттығулар тәжірибелі кәсіби мамандардың қадағалауымен балалар тобында жасалатын кезде ғана қол жеткізуге болады.</p>	<p>денені тік ұстап,қаптал-дағы аяқты тіке ұстап толық отыру.</p> <p>Осы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастырады.</p> <p>Бір адым кейін тұрып, жалғастырады.</p> <p>оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтайды , оқушылар ойын ережелерін сақтайды , ынтымақтастықта қиындықтар болған жоқ</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, кегли, ысқырық.</p> <p>Рефлексия парағы</p>
<p>Сабақтыңсоңы</p>	<p>Рефлексия «Таңдау мен себеп» 1. Мен сабақ қызықты, қызықсыз болды деп ойлаймын, себебі... 2. Мен сабақта: көп нәрсені, үйрендім, үйренгенім аз болды, себебі.... 3. Мен басқаларды мұқият зейінсіз тыңдадым, себебі.... 5. Мен сабақтағы өз жетістіктеріме ризамын риза емеспін, себебі</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		

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

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