

Бестамақ «Болашақ» балабақшасы

«Салауаттылық – денсаулық негізі»

Өткізген тәрбиеші Б.Ө.Нұрмухан

2021 жыл қазан

Білім саласы: Денсаулық

Үок: Дене шынықтыру

Тақырыбы : «Көңілді достар»

Мақсаты: Балаларды аяқтың ұшымен, өкпемен жүру, бір қатарға қойылған заттар арасымен ирелеңдеп өтуге, жалаушамен дамытушы жаттығулар жасау дағдыларын жетілдіру Балаларды құм салынған қапшықты арқасына қойып доғаның астымен еңбектеп өту, ұзындыққа секіргенде тепе - теңдік сақтауға, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуге үйрету. Дене шынықтыру жаттығуларына деген қызығушылықтарын арттырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Сапқа түзелу, амандасу.

- Бүгін достар бәріміз бірге саяхатқа шығайық, көңіл көтерейік. Ұзақ жолға шығамыз, жолымызда неше түрлі кедергілер кездеседі. Біз солардан сүрінбей өтуіміз керек.



Бір-бірінің артынан жай жүріспен жүру, аяқтың ұшымен, өкпемен, оң жақ қапталмен, сол жақ қапталмен жүру.

Кедергілер арасымен ирелеңдеп жүру, қос аяқпен алға секіру, орташа екпінмен жүгіру.

Тыныс алу жаттығулары.

-Балалар, қараңыздар алдымызда бірдеңе көрінеді. Бұл «Достық ағашы».

Достық ағашы(аудио): балалар менімен дос болғыларыңыз келе ме? Ендеше менің жалаушаларымды алып, бәріміз бірге жаттығу жасайықшы.

Жалпы дамытушы жаттығулар:

"Жалаушалар мен жаттығу" (екі-екіден жалаушаларды алып, жаттығу жасау)

1. Басқа арналған жаттығулар:

Б.к аяқтың арасы ашық, жалауша мен жоғары төмен қозғалып. Қолымызды екі жанымызға созамыз, басымызды оңға, солға бұрып, қол ұшындағы жалаушаға қараймыз. 4-5 рет қ.

2. Қолға арналған жаттығулар:

Б.қ. негізгі тұрыс. Қолымызды алдыға, жоғары, жанымызға көтеру, б.к оралу 4-5 рет қайталау.



3. Арқаға арналған жаттығулар:

Б.қ. аяқ арасы иық деңгейінде. Қолымызды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып арканы көтеру, ішке бүгілу, б.к келу 4-5 рет

4. Белге арналған жаттығулар:

Б.қ. аяқ арасы иық деңгейінде. Қолымыз жоғарыда, оңға қарай тербелеу, 2б.к оралу. 3- солға қарай тербелеу. 4-5 рет

5. Аяққа арналған жаттығулар:

Б.қ. негізгі тұрыс. Қолымыз жоғарыда, жапырақтар секілді дөңгеленіп, жерге қону. 4-5 рет қайталау.

Тыныс алу жаттығуы.



Достық ағашы (аудио): Рахмет достарым. Сендер өте жақсы дос екенсіңдер.
-Ендеше саяхатымызды жалғастырайық.
-Балалар, алдымыздан кедергілер тап болды. Осы кедергілерден сүрінбей өтейік.

Негізгі қимылдар:

Қауіпсіздік ережесін еске түсіру.



1. Ұзындыққа секіру, секіргенде тепе - теңдік сақтау.
2. Құм салынған қапшықты арқасына қойып доғаның астымен еңбектеп өту.
3. Гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдік сақтап жүру.

-Достарым, біздер көңілді ортамызға да жеттік. Ендеше бәріміз бірге ойын ойнайық.

Қ/о: «Кім тез жұптасады?»

Шарты: Балалар әуенмен араласып жүреді. Әуен тоқтаған кезде тәрбиеші бір сан айтады, балалар сол санға сай жұптасу керек. Жұптасып үлгермеген балалар ойыннан шығып отырады. Ең соңында жеңімпаздар анықталады.

Жай қимылды ойын. «Доп кімде?»

Шарты: балалар шеңбер бойымен тұрады. Ойын бастаушыны сайлап алады. Ойын бастаушы шеңбер ортасында көзің жұмып тұрады. Балалар әуенмен бір-біріне допты беріп тұрады. Әуен тоқтаған кезде ойын бастаушы көзін ашады да, доптың кімде екенін табу керек.

Шеңбер бойымен жай жүріспен жүру, тыныс алу жаттығуларын орындау.