

№5 «Аққу» бөбекжай- бақшасы» КМҚК

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Өткізген: Мажитова Т.Қ.
дене шынықтыру пән нұсқаушысы
Ересек №2 «Тұлпар» тобы

2021-2022 оқу жылы, мамыр айы

Мақсаты: Балаларға әр түрлі дене шынықтыру жаттығуларының әдістерін үйрету, оларды қолдана білуге дағдыландыру. Тепе- теңдікті сақтап, қол мен аяқтың, денені еркін ұстау қимылдарын орындауды үйрету. Нысанаға дәл көздеу, теп-теңдікті сақтап жүру арқылы баланың денсаулығына, дене түзілісінің дұрыс жетілуіне назар аудару, ойынға деген белсенділіктерін арттыру, ептілікке, еркіндікке, батылдыққа, жылдамдыққа баулу.

Қажетті құрал-жабдықтар: Таяқшалар (бала санына), Арқан, құм қапшық, қимылдық ойын (Карусель) ойын атрибуттары. Тыныс алу жаттығуларына арналған көңілді доптар (бала санына).

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жүру барысы:

1. Бір қатар сапқа тұру.

Арнаулы жаттығулар:

-бір тізбекпен жүру;

қол белде, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, жүру, төртағандап жүру, қол белде жанымызбен оңға қарай және солға қарай жүгіру.

Баяу жүгіру. Жай жүріспен жүру. Дем шығару.

Жан-жақты дамыту жаттығулары:

(Таяқшалар)

1. Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар;

Таяқшаны кеуде тұсына ұстап, басты алға артқа оңға солға бұру. Б.қ. келу

Таяқшаны алға созып, кеуде тұсына әкелу. Б.қ. келу

Таяқшаны оңға солға бұрамыз: Б.қ. келу

Таяқшаны алдымызға созып, тіземізді сәл бұгу. Б.қ. келу

2. Таяқшаны алдымызға қойып, бір орында тұрып қос аяқпен секіру. Б.қ. келу
Тыныс алу.

Б.қ. келу

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1. Ұзынан жатқан арқаннан жанымен қос аяқпен секіріп, кегелді айналып келу.

2. Қолымыздағы құм қапшықты алысқа лақтыру.

Қ/о: «Карусель»

- 1.Ойын шартын түсіндіру.
- 2.Балалармен бірлесе ойнау.

Өлең жолдары:

Біз жүреміз айналып

Айналады карусель

1- 2 - 3

Жоғары төмен сермейік

1- 2 - 3

Жоғары төмен сермейік

Көңілді карусель тоқтады.

Балалар шеңберде бір-біріне кедергі жасамау, арақашықтықты сақтай білуді қадағалау.

Көңілді доптармен тыныс алу жаттығуы (бала санына)