



ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНЫҢ  
БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

## Әдістемелік ұсынымдар

Дене шынықтыру-сауықтыру  
сауаттылығы апталығы  
«Балалар спорт әлемінде»





**I күн**

**«Денсаулық-әлемдегі ең бастысы екенін ересектер де, балалар да білуі керек!»**

**«Ер – Төстік балаларда қонақта»**

**I іс-шара. « Орманға саяхат» - тыныс алу гимнастикасы элементтері бар таңертеңгі гимнастика.**

**Мақсаты:** денені ұйқыдан ояту, балалардың эмоционалды тонусын арттыру.

**Құрал-жабдықтар мен материалдар:** жаяу жүрудің әртүрлі түрлеріне арналған модельдер, түйреуіштер, конустар, парақшалар.

**Міндеттері:**

- дұрыс тыныс алуды дамыту, мұрын арқылы дұрыс қарқынмен белсенді тыныс алуды үйрену; - балаларды толық дем шығаруға үйрету; -балалардың өкпесін белсенді желдетуге қол жеткізу; -балаларға тыныс алуды белгілі бір ырғақта реттеуге үйрету; -дене бұлшықеттерін нығайту, моториканы қалыптастыруға ықпал ету; -қатайту элементтерін орындау; - дененің белсенділігін арттыру; - дұрыс қалып сақтау дағдысын қалыптастыру; - барлық бұлшықет топтарының пропорционалды дамуына ықпал ету.

**Барысы:**

**1. Кіріспе бөлімі.**

Бір қатарда сапқа тұру.

Ер-Төстік: Қайырлы таң, балалар!!! Сіздер мені таныдыңыздар ма? Бүгін мен сіздерді орманға серуендеуге шақырғым келеді. Кім менімен? Оңға! Залды айналып өтіп солға қадаммен бас!

**I. Сергіту сәті:** Балалар гимнастикалық орындықта отырады.

II. Ер-Төстік: Қымбатты балалар! Бүгін біз тыныс алу жаттығуларын өткіземіз. Ондағы ең бастысы-дұрыс тыныс алу (қысқа, жылдам, шулы, мұрныңызды шайқағандай). Тыныс алу жаттығулары денені күшті, сау етеді. Аурулармен күресуге және тіпті оларды емдеуге көмектеседі. Біз гимнастиканы массаж жолдарында жылындан бастаймыз.



Біз таңертеңгі жаттығуды жасауды бастаймыз,  
Аурулар бізден қорықсын және бізге енді келмесін.

Массаж төсеніштері залдың периметрі бойынша орналастырылған. Балалар жалаң аяқ жүреді: - көлденең гимнастикалық баспалдақ (қол белде, толық аяққа тұру); - 3 кішкентай шеңбер (қол белде, екі аяғымен секіру); - массаж төсеніштері; - арқан (қол белде, арқан бойымен бүйірлік қадам); - жұмсақ көбік жолы (қол белде, өкшеден аяққа оралу қадамы). Балалар массаж төсеніштерінен 2 рет өтеді.

Содан кейін олар созылған қолдарға арқан бойымен таралады.

### Негізгі бөлім.

Барлық жаттығулар 4 тәсіл бойынша 4 рет орындалады.

1. "Басты айналдыру" жаттығуы. Бастапқы ұстаным: тік тұрыңыз, аяқтар иық енінен сәл тар. Басыңызды оңға бұрып, мұрныңызбен қысқа, шулы тыныс алыңыз. Содан кейін бірден басыңызды солға бұрыңыз, қайтадан қысқа шулы тыныс алыңыз. Ортасында жаттығу жасағанда, бас айналдыруды тоқтатпаңыз, мойныңызды қыспаңыз, тыныс алыңыз.

2. Жаттығу: "Құлақшалар" Бастапқы жағдай: тік тұрыңыз, аяқтар иық енінен сәл тар. Басыңызды сәл оңға қарай еңкейтіңіз-оң құлақ оң иыққа өтіп, мұрныңызбен қысқа шулы дем алыңыз. Содан кейін басыңызды солға қарай сәл еңкейтіңіз, сол құлақ сол иыққа қарай жүреді, қайтадан мұрныңызбен қысқа шулы дем алыңыз. Дем шығару тыныс алу арасындағы бос орынға енжар кетуі керек, бірақ ортасында басы тоқтамауы керек.



3. Жаттығу: "Алақандар". Бастапқы ұстаным: тік тұрыңыз, шынтақтарыңызды бүгіңіз, шынтақтарыңыз төмен түседі. Алақандар "көрерменге" бағытталған. Мұрныңызбен шулы, қысқа, ырғақты тыныс алыңыз және сонымен бірге алақаныңызды жұдырыққа қысып, қимыл жасаңыз.

Қолдар қозғалыссыз қалуы керек, тек алақандар қысылады. Белсенді ингаляциядан кейін дем шығару мұрын немесе ауыз арқылы еркін жүзеге асырылады, бұл кезде жұдырықтар ашылады. Дем шығару кезінде саусақтарыңызды жайып жібермеуіңіз керек, олар қысылғаннан кейін еркін дем алады, өйткені әр дем алғаннан кейін дем шығару еркін жүреді. 4 өткір шулы тыныс алғаннан кейін, қолдарыңызды төмендетіп, 3-4 секунд демалыңыз, тағы 4 қысқа шулы тыныс алыңыз және тыныс алу үзілісіне тоқтаңыз. Дәл осыла тағы да 4 рет.

4. "Погончики" жаттығуы бастапқы жағдайы: тік тұру, қолды жұдырыққа қысу және бел деңгейінде асқазанға басу. Тыныс алғанда, жұдырығыңызды еденге қарай итеріп, одан итеріп жібергендей. Итеру кезінде жұдырықтар ашылады. Бұл жағдайда иықтар шиеленісіп, қолдар түзу, еденге созылып, саусақтар кең таралуы керек. Демалу кідірісі кезіндегі қолды қайтаруға бастапқы жағдай (қол белде, саусақтарды жұдырықтап қысу иықты босатыңыз) Қолды белден жоғары көтермеңіз.

**III Қорытынды бөлім.** Балалар тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығулар жасай отырып, зал бойынша бір шеңберден өтеді (шұлыққа көтерілу, қолдарын жоғары созу, арқасын түзету – терең тыныс; дем шығарғанда - толық аяққа түсу, қолдарын түсіру, арқасын және иық белдігін босаңсыту).

**Рефлексия:** Ер-Төстік гимнастика кезінде балаларды мадақтайды және ең ынталы балаларды бөлек атап өтеді.





*2 іс-шара. "Ер Төстікпен бірге ойнаймыз": "Айгөлек"; "Оқтау тартыс" (тартып ал); "Алысқа лақтыр" ("Брось дальше") - серуендегі ойындар.*

Бұл ойынды ойнау үшін Сіз екі командаға бөлініп, 20-30 қадам қашықтықта бір-біріңізге қарсы тұруыңыз керек. Бірінші топ ойынды бастайды:

Айголек, Айголек,

Қардай аппақ, ақ ай.

Өзеннен өзек, таудан биік  
Жарысымызды бастаймыз.

Өзеннен өзек, таудан биік,

Керек адам, ол кім?

Екінші топтың жауабы:

Айголек, Айголек,

Қардай аппақ, ақ ай.

Өзеннен өзек, таудан биік,

Өзеннен өзек, таудан биік,

Ол ... (балалардың бірінің аты)

Керек адам.



Олар жүгірген ойыншы екінші топтың тізбегіндегі жабық қолдарын жүгіріп үзуге тырысуы керек. Егер ол сәтті болса, ол өз командасынан біреуді таңдап, онымен бірге өз командасына оралады. Егер ол сәтсіз болса, ол осы командада қалады. Ойын соңында осы командалардың қайсысында көп ойыншылар қалады, сол команда жеңімпаз болып саналады.



«*Оқтау тартыс*» (тартып ал) Бұл ойын сіздің қайсыңыздың мықты екенін анықтайды. Бұл ойын үшін екеуі ортаға шығуы керек. Алдымен жерге сызық сызыңыз және оның әртүрлі жағында тұрыңыз. Оқтауды екі жағынан ұстап, әрқайсысы өзіне қарай тартуы керек. Кім қарсыласын өз жағына қарай тартып алса, сол жеңімпаз болады. Ежелден бері әртүрлі мерекелер мен мерекелерде ересектер мен балалар арасында халық ойындары өткізіліп келеді.

«*Алыска лактыр*» балаларды қапшық сөмкелерді нысанға лақтыру қабілетін дамытады.

*Тәрбиеші балалардың әрқайсысын 10-12 адамнан 2 топқа бөледі. Ойыншылар бастапқы сызықта тұрып, бір уақытта түрлі-түсті қапшық сөмкелерді (салмағы 150-250 г) мүмкіндігінше лақтырады. Қап құлаған жерден келесі лақтырады. Үш лақтырудан кейін сөмкесі басқалардан асып кеткен адам жеңімпаз болады.*





### 3 іс-шара.

#### *"Түзету гимнастикасы: жалпақ аяқтар және қалыптың бұзылуы" - ақпараттық экран.*

Кинезиологиялық гимнастиканы және гимнастикалық таяқшалармен тыныс алу жаттығуларын қолдана отырып, қалыптың бұзылуын болдырмауға арналған гимнастика. Жалпақ аяқтың алдын-алудың негізгі құралы - аяқтар мен аяқтардың бұлшықет-байламды аппаратын нығайтуға бағытталған арнайы гимнастика.

Мұндай тәсіл қозғалысы, бүкіл организмде жақсы өзара іс-қимылды жақсартуға ғана емес, және де аяқтың жалпақтығының алғашқы ескертпелеріне тиімді құрал болып саналады. Аяқтың саусақтары мен сыртқы жиектерінде жүруге әсіресе пайдалы.

#### **№1 кешен**

Аяқтарда, өкшелерде, аяқтың ішкі және сыртқы жағында бір-бірінің артынан жүру. Колоннада бір-бірден жүру, тоқтау сигналы бойынша, орнында оңға, солға айналдыру. Бір-бірінің артынан жүгіру, шашыраңқы, аяқтарын лақтыру (кросс-қадам). Жаяу жүру.

1. б.ұ. –н.т., еденге таяқ. "Үй" (10 рет)
2. б.ұ. – төмендегі таяқ. 1-кеудеге таяқ; 2 - таяқ жоғары, 3-таяқ кеудеге, 4 н.т. (10 рет)
3. б.ұ. – таяқ алдында тік қолында ұстап, кеңірек. 1-таяқшаны тігінен бұрыңыз; 2-б.ұ. (10 рет)
4. б.ұ. – аяқтар бөлек, иық пышақтарындағы таяқ. 1 - оңға бұрылу, қолды жоғары, 2 – б.ұ., 3 – солға бұрылу, қолды жоғары, 4- б.ұ. аяқты бұру кезінде қозғалмаңыз (10 рет)







5. б.ұ. - аяқтар бөлек, еденге таяқ тік ұшымен, қол таяқтың жоғарғы ұшында. 1 -4-отырыңыз, оң қолыңызбен шеңбер жасаңыз; 5-8-сол қолыңызбен шеңбер жасаңыз; 9-б.ұ. аяқтарды жылжытпаңыз (10 рет)

6. б.ұ. – кеудеге таяқ. 1-3-таяқшаны көтерілген аяқтың тізесіне түсіріп, тізені кеудеге қарай тартыңыз, тепе-теңдікті сақтай отырып тұрыңыз; 4-б.ұ. екінші аяғымен бірдей (10 рет)

7. б.ұ. арқада жатып, таяқ еденде тұрады. 1-таяқшаны бастың үстіне көтеріңіз, оған қараңыз; 2-б.ұ. (8 рет)

8. б.ұ., – арқада жатып, таяқ жамбасқа. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-б.ұ. (8 рет)

9. б.ұ. – н.т., таяқ төменде. 1-аяқты екі жаққа жіберіп секіру, таяқшаны жоғары көтеру; 2-б.ұ. жүрумен кезектесіп секіру (екі рет он)

10. "Семафор" тыныс алу жаттығуы (2 рет)

Түрегеп тұрып немесе отырып, арқа түзу. Қолды бүйірге көтеру-дем алу, баяу төмен түсіру-ұзақ дем шығару, «С-С-С-С-С»деп айту. 3-4 рет қайталаңыз.







## 4 іс-шара.

### «Біз бірге мықтымыз» - отбасылық спорттық турнир.

**Мақсаты:** Салауатты өмір салтын насихаттау.

**Міндеттері:**

- белсенді және салауатты өмір салтына қызығушылықты арттыруға ықпал ету;
- дене шынықтыруға қызығушылықты дамыту;
- ұжымшылдық, серіктестік, өзара көмек сезімін тәрбиелеу.

### Іс-шараның барысы.

**Жүргізуші:** Сәлеметсіздер ме, қымбатты балалар мен құрметті қонақтар! Бүгін біздің спорттық мерекемізде барлығыңызды көру біз үшін өте қуанышты. "Біз денсаулыққа – ИӘ, дейміз!" спорттық жарысымызды бастаймыз. Жарысқа қатысушылар күш, ептілік, тапқырлық, жылдамдық бойынша сынға түседі.

Денсаулық пен спорт мерекесін

Бастаймыз біз қазір

Спорт алаңына

Барлықтарыңызды шақырамыз!

Жарысқа «Қызықтырушылар" және «Бақыттылар» топтары қатысады.

**Эстафета ойынының ережесін балалармен қайталаймыз:**

- Біз адал және бірге ойнаймыз.

- Біз өзіміздік үшін емес, рахат үшін ойнаймыз.

- Егер сіз жеңсеңіз-қуаныңыз, ұтылсаңыз-ренжімеңіз.





## Жүргізуші:

Сабақтар үшін белгілі,  
Бізге шеңбер қажет.  
Әдемі де, пайдалы да  
Онымен жаттығу жасаңыз.

### 1. «Екі аяғымен шеңберден шеңберге секіру» эстафетасы.

Әр командада 5 айналым бар. Бір шеңберден бір шеңберге тезірек секіре білу қажет, бұл ретте оларды жанбай өту керек. Баланың жылдамдығы мен дәлдігі бағаланады.

### 2. «Шеңберге өт» эстафетасы.

4 шеңбер бірінен соң бірі орналастырылған. Олар құрсауларға жүгіреді, оны екі қолымен алып, бастарынан жоғары көтеріп, үстінен жүгіреді. Шеңбер орнына қойылып, келесі шеңберге жүгіріңіз. Тікелей жүгіру арқылы кері қайтыңыз.

## Жүргізуші:

Егер сіз күшті, епті, батыл,  
шебер болғыңыз келсе,  
Арқанды жақсы көруді үйреніңіз,  
Ілмектер мен таяқтар.  
Ешқашан мұңаймаңыз,  
Доптармен мақсатқа жетіңіз.

### 3. «Ең дәл мерген» эстафетасы

Тәрбиешілер өз командаларынан қашықтықта, оларға бетімен қарап, әр қайсысының қолында шеңбер бар. Ойыншылар кезекпен доппен шеңберге кіруге тырысады.





#### 4. «Допты домалат» эстафетасы.

Допты екі қолыңызбен тірекке ораңыз, содан кейін оны қолыңызға алып, тобыңызға қарай жүгіріңіз. Бастау сызығында эстафетаны келесіге өткізіңіз.

#### 5. «Аяқты қысып доппен секіру» эстафетасы.

Топтағы әр ойыншы допты тізе арасына қысып, допты тастамауға тырысып, мәре сызығына секіреді. Артқа жүгіру арқылы оралады. Бастау сызығында эстафетаны келесі қол тигізу арқылы береді.

#### Жүргізуші:

Сіз шаршаған шығарсыз  
Барлығыңызға демалу уақыты келді,  
Ал, зерікті болмас үшін,  
Сіз жұмбақтарды білетін кез келді.

#### Жүргізуші кез-келген тақырыпта жұмбақтар жасырады :

\*\*\*

Ол мүлдем жатқысы келмейді.  
Егер сіз лақтырсаңыз, ол секіреді.  
Лақтырыңыз, қайтадан секіріңіз  
Бұл не екенін біліңіз?... (доп)

\*\*\*

Бір-бірін басып озуға қуаныштымыз  
Сен қара, достым, құлама!  
Олар жақсы, жеңіл, жылдам ... (Коньки)

\*\*\*







Жасыл жолақ шар,  
Ыстық сияқты қызыл түсті толтырумен,  
Төсек үстінде, жүк сияқты,  
Бұл не екенін айт. (қарбыз)

\*\*\*

Қиынды жолда  
Күн аяғында өседі.  
Күн қалай піседі,  
Бір уыс дән болады. (күнбағыс)

\*\*\*

Өзеннің үстінде  
Кенеттен түс пайда болды,  
Ғажайып аспалы көпір. (шұғыла)

### **6. «Гүлді бояп аяқта» эстафетасы.**

Гүлдің ортасы салынған. Әр қатысушы кезекпен жүгіріп, бормен сурет салады-бір жапырақтан. Бастау сызығына оралғанда, ол борды команданың келесі мүшесіне береді.

### **7. «Допты бер» эстафетасы**

Балалар әр топта тізбектеліп, сигнал бойынша бір-біріне допты алға қарай бере бастайды. Доп бірінші болып берілетін капитан оны көтереді.

### **8. «Кеглиді құлат» эстафетасы**

Допты екі қолыңызбен домалатып, 3 м қашықтықта тұрған кеглиді қағып алу керек. Әр құлаған кегл үшін - 1 ұпай.





## 9 эстафета «Самокаттар»

Әрбір қатысушы кезек бойынша самокатқа тірекке дейін барады, оны айналып өтіп, өз командасына оралады, самокатты келесі қатысушыға береді.

### Жүргізуші:

Атлеттің өжеті болу үшін

Сізге эстафета соңы.

Біз тез, бірге жүгіреміз

Сізге жеңу қажет.

## 10. эстафета «Эстафета таяқшасы»

Әрбір қатысушы эстафеталық таяқшаны тапсырып, бағдарға дейін және кері қарай жүгіреді.

### Жүргізуші: -

Біздің эстафеталық ойындар аяқталды. Сіздер бәріңіз жарайсыздар. Өте тырыстыңыздар. Бірақ бастысы жеңіс емес, қатысу. Достық жеңді. Енді Сіздердің әрқайсыларыңыз эстафеталарға қатысқаныңыз үшін сыйлықпен марапатталасыздар.

Назарларыңызға рахмет

Сыңғырлаған күлкі үшін,

Жарыс алауы үшін,

Табысты қамтамасыз еткен.

Қоштасу сәті келді

Біздің сөзіміз қысқа болады-

Бақытты жаңа кездесулерге дейін,

Біз қош айтамыз!

**Звучит музыка «Біз чемпионбыз» өлеңі қойылады.**

Балаларды сау етіп өсірейік!!!





## 5 іс-шара.

*«Фитнес, балабақшада денсаулық сақтау нысаны ретінде» - педагогтерге арналған мастер-класс.*

**Мақсаты:** әріптестерді мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтау салаларының бірі ретінде балалар фитнесінің әртүрлі бағыттарымен таныстыру; ҰОҚ кезінде созылу жаттығуларын қолданудың маңыздылығын көрсету; ҰОҚ кезінде созылу жаттығуларын қолданудың оң пікірін қалыптастыру.

**Міндеті:** білім беру іс-әрекеті процесінде балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жұмыс тәжірибесімен бөлісу.

**Дайындық жұмысы:** картотекаға арналған жаттығуларды іріктеу; "тікелей білім беру қызметі кезінде фитнес бағыттарды пайдалану" тақырыбына презентация жасау; практикалық қызметті көрсету үшін жаттығуларды іріктеу; жабдықтарды дайындау.

**Құрал-жабдықтар:** проектор, компьютер, тышқан.

**Мастер-класстың барысы:**

**1 блок.**

Балалармен жұмыс жасауда қолданылатын фитнес технологияларының бағыттарымен әріптестерді таныстыру мақсатында презентация көрсету.

**Презентация құрылымы:**

- **Фитнес-** денсаулықты нығайтуға, дененің функционалды резервтерін арттыруға бағытталған сауықтыру шараларының кешенді бағдарламасы. "Фитнес" сөзі ағылшын тіліндегі "fit" сөзінен шыққан, ол "сәйкес келу", "жақсы күйде болу" дегенді білдіреді».







- **Балалар фитнесі** - бұл жақсы ойластырылған балалар дене тәрбиесі: өмірлік дағдылар мен дағдыларды қалпына келтіру және қалыптастыру.
- **Фитнес технологияларды қолдану салалары**

- ҰОҚ сергіту сәті ретінде
- таңертеңгілік гимнастика ретінде
- спорттық ойын-сауық ретінде
- сауықтыру және жаттығу сипатындағы толық сабақ ретінде
- көрнекі қойылымдар ретінде

### ***Балалар фитнесінің міндеттері***

1. Баланың өсуі мен дамуын оңтайландыру.
2. Физикалық қабілеттерін жетілдіру.
3. Психикалық қасиеттерді дамыту.
4. Тыныс алу, қан айналымы, жүрек-тамыр және жүйке жүйесін дамыту және функционалды жетілдіру.
5. Балалардың оң психоэмоционалды жағдайына жағдай жасау.
6. Қозғалыстағы эмоцияларды, шығармашылықты білдіру қабілетін дамыту.
7. Дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықты арттыру.





## *Балалар фитнесінің түрлері мен бағыттары*

### *Классикалық аэробика*

Дене жаттығулары мен би қимылдарын біріктіреді. Ритмикалық жаттығулар кешені бұлшықет корсетін нығайтады, икемділікті, дене бітімін және тепе-теңдік сезімін дамытады.

- *Степ – аэробика*
- *Балалар стретчинг*

**Бұл бұлшықеттердің икемділігі мен икемділігін дамытуға арналған жаттығулар жиынтығы :**

- Қарқынды спортпен шұғылданғаннан кейін немесе бір қалыпта ұзақ тұрғаннан кейін бұлшықет кернеуін жою: отыру, тұру;
- Буындардың икемділігін қалпына келтіру және жақсарту, қозғалыстың "еркіндік дәрежесін" арттыру;
- Организмдегі метаболикалық процестерді ынталандыру;
- Қанайналымының жақсаруы мен ішкі айналымы;
- Көңіл-күйді көтеру және стрессті жеңілдету;
- Дене пішіні мен тұтастай дене пішімге оң әсері.

- *Би аэробикасы*
- *Фитбол-гимнастика*





Бұл арнайы үлкен пластикалық шарларды қолданатын жаттығулар жиынтығы. Доптағы жаттығуларды орындау кезінде әдеттегі қозғалыс әрекеттеріне қатысатын бұлшықеттермен қатар, Үйлестіру қиын қозғалыстарды орындауға мүмкіндік беретін терең бұлшықет құрылымдары да қатысады. Тағы бір әсер ету аймағы – вестибулярлық аппарат. Доппен айналысу тепе-теңдік сезімін дамытады, бұл үлкен жастағы адамдар үшін де, балалар үшін де өте маңызды.

**Фитнес** - бұл өмірдің нақты философиясы, шаршауды, стрессті, шиеленісті жеңілдету, форманы сақтау және керемет көңіл-күйдің сенімді жолы.

**Сенің денең**- бұл сенің музыкалық аспабың, оны қажетті тазалыққа икемде, өміріңнің әуенін жаса.

**2 блок.** ҰОҚ кезінде "созылу" жаттығуларын қолданудың қол жетімділігін көрсету мақсатында практикалық қызмет.

Мұғалім бірнеше жаттығуларды орындауды ұсынады:

### **1. «Ағаш» - жаттығуы**

б.ұ. табан бірге, аяқ екі жанда, қолдар дененің бойымен түсірілген.

- 1) тікелей қолды көтеру – дем алу.
- 2) қолды төмен түсіріңіз, демалыңыз-дем шығару.

### **2. «Емен» - жаттығуы**

б.ұ. Аяқтар иық енінен бөлек, аяқтар параллель, қолдар дененің бойымен түсірілген.

- 1) қолдарыңызды бастың үстінен, алақандарыңызбен бір – біріне созыңыз, жартылай шеңбер жасаңыз, аяқтар еденге мықтап дем алыңыз.
- 2) қолды түсіру, демалу-дем шығару.







### 3. «Бұтақ» - жаттығуы

б.ұ. Тар тірек, қолдар алға қарай созылып, "кұлыпқа" ілініп, алақандары сыртқа – деммен.

- 1) дем шығаруда – қолды аспанға,
- 2) б.ұ.

### 4. «Жұлдызша» - жаттығуы

б.ұ. Аяқтар иық енінен бөлек, аяқтар параллель, қолдар дененің бойымен түсірілген.

- 1) қолдарыңызды алақандарыңызбен төмен қарай созыңыз – дем алыңыз.
- 2) қолды төмен түсіру, демалу-дем шығару.



Мұғалім әр жаттығуға түсініктеме береді, оның дұрыс орындалуын тексереді. Ол әр жаттығуды ҰОҚ сюжеттік желісімен байланыстыруға болатындығын түсіндіреді. Стретчингтегі әр жаттығудың босаңсытатын әсері бар, әсіресе егер ол үстел басында отырса. Созылу жаттығуларын дене шынықтыру минуттарының орнына немесе оларды толықтыра отырып қолдануға болады.

### 3 блок.

Педагог әріптестерін жаттығулар картотекасымен таныстырады, әрқайсысына "педагогикалық қоржынды" жинақтау үшін буклет алуды ұсынады.



## *6 іс-шара.*

### *«Қызықты дене шынықтыру»- жобасы.*

Жақсы және қызыл қыздар!  
Ойнағыңыз келмейді ме?  
Өз мүмкіндіктеріңізді көрсеткілеңіз келмей ме?

Жылдам бол,  
Бірге көңілді болады!

Мотор белсенділігі-балалардың физикалық және психикалық денсаулығын толық өсірудің, сақтаудың және нығайтудың маңызды факторы.

Қозғалыс қажеттілігі адамға табиғатпен беріледі. Балалық шақ-бұл дененің және психиканың барлық жүйелерінің функцияларын қарқынды қалыптастыру және дамыту, қабілеттерін ашу, жеке тұлғаны қалыптастыру уақыты. Балалық шақта жан-жақты, үйлесімді, физикалық даму, білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру үшін барлық жағдайлар бар. Адамның биологиялық қажеттілігі бола отырып, қозғалыстар дененің барлық жүйелері мен функцияларын қалыптастырудың міндетті шарты болып табылады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың қозғалыс белсенділігін арттырудың тиімді құралдарының бірі-мобильді ойын. Онда баланың қозғалысқа деген негізгі қажеттіліктері көрінеді.

Ашық ойын-бұл баланың жеке басын қалыптастырудың тамаша құралы; физикалық қасиеттерді жетілдіру (шыдамдылық, ептілік, жылдамдық, күш); дағдылар; денені сауықтыру және оның функцияларын дамыту. Сондай-ақ психикалық денсаулық пен ақыл-ой дамуының кепілі!





Ашық ойындар келесідей жіктеледі:

- 1) ұтқырлық дәрежесі (кіші, орта, үлкен ұтқырлық ойындары);
- 2) басым қозғалыстар (секірулермен, сызықтармен және т. б. ойындар.);
- 3) ойында қолданылатын заттар (доппен, ленталармен, ілмектермен және т.б. ойындар).

Ашық ойындарда (немесе ережелері бар ойындарда) баланы ойын процесі, ойын әрекеттерін орындау, нәтижеге жету, жеңіске жету қызықтырады.

Бірақ, бұл геймплей кейбір тапсырмалармен делдал болады, мысалы, жай жүгіру емес, түлкіден қашу. Бұл баланың мінез-құлқын ережелер түрінде еркін, ойын жағдайларына бағындырады.

**Жобаның түрі:** ақпараттық-білім беру

**Жобаны іске асыру мерзімі :** 1 апта.

**Жобаға қатысушылар:** оқытушылар, балалар, ата-аналар.

Жобаның мақсаты: ашық ойындар арқылы қозғалыс белсенділігі мен дене шынықтыруды дамыту.

### **Міндеттері:**

**Білім бері:** Ашық ойындармен танысу арқылы баланың танымдық дамуына ықпал ету. Дене шынықтырумен айналысуға саналы ниет қалыптастыру.

Өмірлік маңызды моториканы қалыптастыру және жетілдіру (жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру және т.б.). Балалардың қозғалыс қажеттілігін қанағаттандыру.

Дамытушылық: балалардың негізгі физикалық қасиеттері мен қозғалыс қабілеттерін дамыту (күш, жылдамдық, үйлестіру және т.б.).

Тапқырлықты, шыдамдылықты, ептілік пен тәуелсіздікті көрсете отырып, ашық ойын ережелерін орындау қабілеттерін қалыптастыру. Қозғалыс дағдыларын жетілдіру.





Сауықтыру: балалардағы оң психоэмоционалды жағдайды сақтауға ықпал ету. Мотор белсенділігінің әртүрлі формаларын ұйымдастыру процесінде Өзін-өзі бақылау мен өзін-өзі бағалаудың дамуына ықпал ету. Жағымды эмоциялардың дамуына, құрдастарымен қарым-қатынас жасауға, өзара түсіністік пен эмпатияға ықпал ету.

Тәрбиелік: балалардың дене шынықтыруға деген қызығушылығын оның қозғалыс және функционалдық мүмкіндіктерін барынша көрсетудің ұйымдасқан түрі ретінде тәрбиелеу.

Балалардың моторикасын және әртүрлі ойын әрекеттерін ынталандыру.

Дене шынықтырумен айналысуға саналы ниет қалыптастыру.

### **Жоба бойынша күтілетін нәтижелер :**

Балалар үшін: салауатты өмір салты туралы түсініктерді кеңейту. Балаларды балабақшаның спорттық өміріне тарту.

Педагогтар үшін: мектеп жасына дейінгі балалардың "денсаулық", "Спорт" тақырыбы бойынша білімдерін жүйелеу, жоба міндеттерін шешу кезінде педагогтардың, балалар мен ата-аналардың жемісті жұмысын ұйымдастыру.

Ата-аналар үшін: отбасылық қатынастарды нығайту. Отбасында дене шынықтыруға қызығушылықты қалыптастыру.

### **Дайындық кезеңі**

Мәселе бойынша әдебиеттерді зерттеу. Жоба материалын таңдау.

Практикалық кезең

### **Іс-шаралар өткізу.**

1.Әңгіме: «Дене шынықтыру дегеніміз не?», "Дене тәрбиесі не үшін қажет?»

Мақсаты: балалардың денсаулығын қалыптастыру және нығайту. Балаларға қозғалыстың денсаулық, ашық ойындар мен спорттың пайдасы үшін маңыздылығын көрсету.





2. Сабақ: «Досыңызға барлық жерде көмектесіңіз - оны қиындыққа қалдырмаңыз»

Мақсаты: Балаларда өзара көмек, достық, батылдық, мақсатқа жету.

3. Сабақ: «Халықтық қимыл ойындарымен танысу»

Мақсаты: Балалардың қиялын дамыту, кейінірек олар осындай ойындарды өздері ойлап табуы мүмкін

4. Әңгіме: «Қыста төбеде»

Мақсаты: балаларды сырғанаудан жүріс - тұрыс ережелеріне бағынуға үйрету; шыдамдылық пен шыдамдылықты дамыту-өз кезегін күте білу; жарақат алу қаупін болдырмауға деген ұмтылысты дамыту.

5. Әңгіме: «Ашық ойындар кезінде өзін қалай ұстау керек?»

Мақсаты: өз мінез-құлқын басқара білуге үйрету.

### **Әлеуметтік-коммуникативтік даму.**

1. "Тренажер залы сюжеттік-рөлдік ойыны. «Алаңда».

2. Ойын – «Шаңғышы», «Футболшы».

3. Дидактикалық ойындарды қолдану: «Дене шынықтыру жаттығуларын атаңыз», «Дене шынықтыру жабдықтары», «Мен және дене шынықтыру», «Кімге керек».

### **Физикалық дамыту.**

1. Балалардың негізгі қимылдарды меңгеру үшін дене жаттығуларын ойлап табу.

2. Серуендегі ашық ойындар: "Хоккей", "мақсатқа жету", "қуып жету".

3. Негізгі қозғалыстардың қасиеттерін бекіту бойынша жеке жұмыс: арқанмен секіру, арқанмен әртүрлі тәсілдермен жүру, сақиналарды сақинаға лақтыру, допты әртүрлі тәсілдермен игеру, түйреуіштерді соғу, әртүрлі жолдармен секіру және т. б.





4. Жоба тақырыбындағы жұмбақ ойындар: "мен дене шынықтыру жаттығуын дұрыс орындаймын ба?", "Қандай негізгі қозғалыс үшін белгілі бір спорттық жабдық қажет?».

5. "Біз көңілді балалармыз" эстафетасы.

6. Спорттық ойын-сауық: "досыңызға барлық жерде көмектесіңіз - оны қиындыққа қалдырмаңыз»

7. Динамикалық кідіріс: «Жаттығу-бұл ашық ойындағы мақсатқа жетудің құралы».

**Көркемдік-эстетикалық даму.** Дене шынықтырумен қалай айналысамын

«Тақырыбындағы бейнелеу қызметі»

**Ата-аналармен жұмыс:**

1. Ата-аналарға кеңес: "отбасындағы балалармен ашық ойындар»

2. "Балалардың Ашық ойындары" тақырыбы бойынша ата-аналарға арналған сауалнама»

3. Кеңес " мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесіндегі ашық ойындардың рөлі»

4. Консультация "Мәні қозғалмалы ойындар бала үшін»

**Қорытынды кезең**

Қорытындылау:

Жоба мен өнімдердің презентациясы (ашық ойындар картотекасы, ата-аналарға кеңес беру, балалармен әңгімелесу)

**Жобаның қорытындысы:**

Балалар салауатты өмір салтына қызығушылық танытты.

Балалар спорт, ашық ойындар, салауатты өмір салты, денсаулық туралы түсініктерін қалыптастырды.

Балалар ашық ойындарда ойнауды және ережелерді сақтауды үйренді.

Балаларда қозғалыс белсенділігі артты.

Балалар арасындағы қарым-қатынастың әлеуметтік-коммуникативтік дағдысы қалыптасты







## II күн – Спорттық отбасы күні.

**Күн ұраны: Мен спортты, қозғалысты жақсы көремін – мен аман-сау болғым келеді!**

*1 іс-шара.*

*«Шуақты күн» - таңғы гимнастика. <https://youtu.be/Sj-gr2HLxjE>*

*2 іс-шара.*

*«Сау денеден – сау жан!!!» - балалармен салауатты өмір салты туралы әңгімелесу.*

Бағдарламалық мазмұн: салауатты өмір салты негіздерін, дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану қажеттілігін қалыптастыруға ықпал ету. Кейбір спорт түрлерінің атауларын бекіту.

### Әңгіме барысы.

1) Әр түрлі спорт түрлерінің суреттерін көрсетіңіз, балалар олардың атын біле ме: қандай спорт түрлері ұнайды және неге? қандай түрімен айналысқыңыз келеді?

қыста, жазда қандай спорт түрлерімен айналысуға болады?

2) Т.Волгинаның "Екі дос" өлеңін оқу.

Өзенге күн батуға екі жас дос келді.

Біреуі шомылуға шешім қабылдады-ол жүзе бастады және и

Екіншісі тасқа отырады және толқынға қарайды,

Мен жүзе опасается: "Ал кенеттен мен утону?!».

Қыста екі дос коньки тебуге кетті.

Бір жебе жарысады-бетіндегі қызару!

Тағы біреуі досының көз алдында тұр.

"Мұнда орын өте тайғақ, мен кенеттен құлап кетемін бе?!».

Дауыл дружков шабындықта бір рет табылды.

Бірі жүгіріп, жүгірісте жылынды.







Екіншісі бұтаның астында дірілдеді, ал жаман нәрсе:

Көрпе астында жатыр - «Кха-кха!.. Аппчхи!!»

### **Сұрақтар:**

бұл балаға не болды, ол неге ауырып қалды?

неліктен спортшылар аз ауырады?

сіздің сүйікті мобильді ойыныңыз қалай аталады?

**3) Дене шынықтырудың пайдасы мен оны жасау қажеттілігі туралы қорытындыға келіңіз.**

*3 іс-шара.*

*«Денсаулық қайда жасырылған?» - презентацияны көру.*

*4 іс-шара.*

*«Қысқы олимпиада» - спорттық ойын-сауық.*



**Мақсаты:** дене шынықтырудан жағымды көңіл-күй қалыптастыру.

### **Міндеттері:**

1. Қозғалыс белсенділігі арқылы балаларды салауатты өмір салтына баулу: спорттық ойындар мен жаттығуларға оң көзқарас қалыптастыру.

2. Балалардың өмірлік маңызды моторикасы мен дағдыларын қалыптастыру, денсаулықты нығайтуға ықпал ету.

3. Қозғалыстан жағымды эмоциялар тудырады.

4. Жаяу жүру мен жүгірудің әртүрлі, бұрын үйренген түрлерін бекіту.

5. Білу кеңістікте.

Құрал-жабдықтар: қар себеті, жасанды шырша, конустары бар себет, себет, шана.

### **Әрекет етуші тұлғалар :**

Жүргізуші, Қыс, аю.



## Мереке барысы:

**Жүргізуші:** Қысқы мерекені бастаймыз!

Ойын болса, күлкі де болады.

Және де қызықты ойындар

Барлықтарыңызға дайын.

Жақсы сұлулық

Біздің Қыстау-Қыс.

Бүгін онымен ойнаңыз

Барлық балалар жиналды.

**Қыс:** Сәлеметсіз бе, балалар, қыздар мен ұлдар! Мен сізге қонаққа келдім, сіз мені білдіңіз бе? Мен аяз, жел, боранмен келдім. Сіз бораннан қорқасыз ба?

**Балалар:** Жоқ

**Қыс:** Аяздан да қорықпайсындар ма? **Балалар:** Жоқ!

**Қыс:** Көңілді де батыл балаларды ұнатамын. Менімен ойын ойнағыларың келе ме?

**Балалар:** Иә!

**Қыс:** Сендер жылы киіндіңдер ме? **Балалар:** Иә!

**Қыс:** Қолғаптарды, етіктер мен шарфтарды, шалбарлар мен куртқаларды көрсетіңдер.

*(Балалар қысқы киімдерін көрсетеді).*

**Қыс:** Біз орманға барамыз, бізді көптеген ғажайыптар күтеді.

*(Колонна бойынша бір-бірлеп жүру.)*

Біз қар құрсауында жүреміз, аяғымызды жоғары көтереміз!

Қар құрсауында біз барамыз және шаршамаймыз.

*(Тізені жоғары көтере жүру.)*





Қыста орманда суық-бәрі маған жүгірді!  
Жүгіру көңілді болады, жүгіру бізге жылы болады.  
(Колонна бойынша бір-бірлеп жүгіру.)

Жол бойымен біз жүреміз, қолдарымызды жылытамыз. }

2 рет

Әр қадам үшін шапалақпен жүру.

**ОРУ:**

### 1. “Қар жауады, жауады”.

б.ұ.: тұрып, аяқтар сәл бөлек, қолдар төмен. Қолды екі жаққа, жоғарыға, шұлыққа көтеріңіз. 5 рет қайталаңыз.

Балаларға нұсқау: «Жақсылап созылыңыз».

### 2. “Қолымызды жылытамыз”.

б.ұ.: тұрып, аяқтар сәл бөлек, қолдар артқы жағында. Қолдар кеуде алдында, шынтақтарда бүгілген. Оларға соққы беріңіз. 1,2 есебінен-тыныс алу. 1,2,3,4 есебінен-дем шығару. 5 рет қайталау.

Балаларға нұсқау : “Дем шығару дем алудан ұзағырақ болуы керек”.

### 3. “Қардан көзіміз шаршады”.

б.ұ.: тұрып, аяқтар сәл бөлек, қолдар төмен. Отыр, орын алуы. Көзіңізді жыпылықтаңыз. Көзді жабыңыз. Көзіңізді жыпылықтаңыз, қараңыз. И. п. - ға оралу 3 рет қайталаңыз.

### 4. “Суық”.

б.ұ.: тұру, аяқтар бірге, қолдар төмен. Согнуть-аяқты тізе жылдамдату және мұның олардың емшекке обхватить қолмен. 5 рет қайталау.







**Қыс:** Сіз қандай кереметсіз! Олар қалай бірге жаттығулар жасады!

**Жүргізуші:** Қыстық-қыс, ал сенің қолыңда қандай себет бар?

**Қыс:** Бұл сиқырлы себет, онда менің достарым-қарлығаштар жасырылған.

**«Себетке қарды сал» - ойыны.**

Алаңда сызық белгіленген, одан 1,5 м қашықтықта себет тұр. Балалар кезекпен сызыққа жақындап, себетке қар лақтырады. Қыс баланың себетке қанша рет кіргенін есептейді.

**Қыс:** Ал қазір, балалар,  
Менде сіз үшін ойын бар.

Сіз сноубордтарды бөлшектейсіз  
Оларды бір-біріне лақтырыңыз!

**«Ұлақ қар» - ойыны**

Аю пайда болады.

**Аю:** Мұнда кім ойнай бастады  
Аюдың ұйқысына кім кедергі жасайды?  
Мен көп ұйықтағым келмейді  
Жақсы конустар іздейді.

**Жүргізуші:** Барады, аю жүреді, ол өте шалшық  
Жүріп жатыр, аю бар, аю қалың.  
Балалар, аюға конустарды жинауға көмектесейік.

**«Домалақшаларды жина» - ойыны.**

Балалар домалақшаларды екі себетке жинайды. Кімде көп?

**Жүргізуші:** Кішкентай аю балаларды табанымен тартады,  
Барлығын серуендеуге, қуып жетуге шақырады.





### *«Жел» - ойыны.*

Шетіндегі шыршаның жанында,  
Біреудің құлағы шықты. Қоян балалар шыршаның жанында тұрады.  
Қоянның аяғытонады,  
Қоянның аяғы жылы. Қоян балалар алақанын алақанына ысқылайды.

Олар секіріп, секіре бастады

Олар көңілді ойнай бастады. Қоян балалары секіреді, айналады.

Ал, жел, зевай емес,

Және қоян, қуып жетіңіз. Балалар көжек убегают, ветерок ловит.

Жетекші. Аяз керемет емес, бірақ тұруға болмайды. Қатып қалмас үшін тағы бір ойын өткізейік.

Таңертең ерте қар жауып, тазартылды

Енді әр адам шана үстінде отыра алады!

### *«Кім жүйрік» қимылды ойын.*

Алаңның периметрі бойынша ойнайтын балалар саны бойынша шаналар орналастырылған. Музыкалық сүйемелдеуімен балалар шана арасында жүгіреді. Музыка аяқталғаннан кейін олар еркін шанаға отырады.

**Қыс:** Бәрекелді, балалар! Барлық қалсаңыз, епті және мерген.

Боранның фонограммасы естіледі.

**Қыс:** Сиқырлы минуттардың уақыты аяқталады,

Менің жолымда боран бар,

Қар мен қардың шеті жоқ жерде,



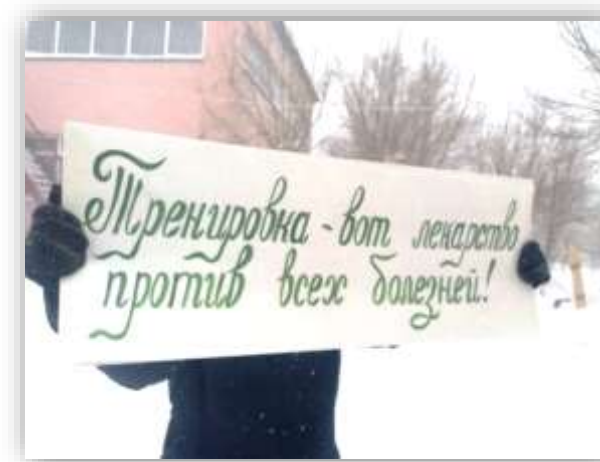


Боран соғып, боран соғып тұр.  
Мен тартынбаймын, асығуым керек,  
Ал сіз балалар бөлек уақыт келді.  
Жетекші. Көңілді мереке жақсы өтті.  
Менің ойымша, ол бәріне ұнады.

Біздің мереке аяқталды. Сау болыңдар!

*5 іс-шара.*

*«Отбасындағы белсенді демалыс»- ата-аналарға арналған кеңес.*



**Отбасы** - бұл некеге немесе қанға негізделген адамдардың шағын тобы, олардың мүшелері ортақ өмірмен, өзара көмекпен және моральдық жауапкершілікпен байланысты ( кеңестік энциклопедиялық сөздік)...махаббат туралы сөз емес. Сондықтан "ғылыми негіздеме" жалпыадамзаттық критерийлермен толықтырылуы керек Л.Н.Толстой " бақытты ,үйде бақытты адам.»

Үйдегі бақыт-бұл жеке өмірде ғана емес , сонымен бірге қоғамдық өмірде де әл-ауқаттың маңызды негізі, бұл физикалық және моральдық денсаулық, бұл болашаққа деген сенім. Егер оның отбасында махаббат, жылы атмосфера, өзара түсіністік пен өзара құрмет болмаса, біз тіпті сау және табысты адамды бақытты деп атай алмаймыз.

Қазіргі өмір-бұл ата-аналар мен балалар бір уақытта үйде, ұйқыны есептемегенде, орташа есеппен 2 сағаттан аспайды. Олар аз сөйлеседі, жұмыс істейтін аналар –күніне шамамен жарты сағат. Сонымен қатар, ата-аналар мен балалардың қарым-қатынасы негізінен телешоуларды қарау кезінде, мектеп мәселелерін талқылау кезінде, кітаптарды, журналдарды талқылау кезінде, тіпті бірлескен серуендерде, табиғаттағы ойындарда жиі кездеседі.





Ата-аналар көбінесе балалардың ой-санасына кіріп, олардың пікірін сұрауға ұялмайды. Ерекшелік-бұл бірлескен ашық ойындар, олар балалардың ептілігі, ұтқырлығы арқасында кейде ата-аналардан артықшылығы бар ,осылайша өздерін тең тұлға ретінде бекітеді. Ойын жаңа танысу , өзара тану сияқты өтеді. Ата-аналарының спорттық дайындығын көріп ,оларға деген көзқарасын қайта қарап, мақтан тұтады .

Ата – аналар кенеттен балаларын мүлдем басқаша көреді-ептілік ,Білім және олар ойлағандай аз емес.

Белсенді демалыстың мақсаттары күрделі: сауықтыру және жаңаны тану; сүйіспеншілікке тәрбиелеу

табиғатқа; Көңілді қуат беретін ең пайдалы түрдегі ойын-сауық.

Туристік сапар бағдарламасы неғұрлым қызықты болса, әркім өзіне қызықты нәрсе таба алады. Бұл әсіресе балаларға қатысты ,олармен қарым-қатынаста оларға үлкен әсер ететінін болжау қиын.

Көлдің, өзеннің жағасында пассивті жату, күннің бірнеше сағаттық жануы ешқандай пайда әкелмейді. Тек белсенді қозғалу арқылы денсаулықты нығайтуға болады .Бұған ашық ойындар мен жеңілдетілген спорттық ойындар мен жарыстар ықпал етеді.("Доп көршісіне.", "Жеуге жарамсыз", "картоп", "Салки" ,"ағаштағы Чур"," бос орын"," Токта", "шаяндар футболы" және басқалары.)

Алайда біз нақты боламыз. Барлық демалыс күндерін қала сыртында өткізу мүмкін емес. Отбасының әр мүшесінде демалыс күндері қалада болуды қажет ететін басқа хобби , күнделікті алаңдаушылық, үй жұмыстары бар. Егер сіз демалыс күндерін қалада өткізсеңіз, бұл сіздің денсаулығыңыз бен балаларыңыздың денсаулығын нығайта алмайтыныңызды білдірмейді.





Ол үшін күннің бірінші жартысында физикалық жаттығуларға , ашық және спорттық ойындарға уақыт бөлу үшін уақытты жоспарлау керек, өйткені таңертең балаларда физикалық белсенділікке үлкен қажеттілік бар . Сонымен қатар , осы қажеттілікті қанағаттандыра отырып, балалар түстен кейін басқа, тыныш ойындарды, олар үшін қызықты нәрселерді жасай алады, бұл сізге үй тапсырмаларын орындауға мүмкіндік береді. Айта кету керек ,белсенді әрекет сізге де пайдалы болады.

Жаттығу мен кішкене демалыстан кейін үй тапсырмасы қатты шаршамайды.



Қалалық жағдайда физикалық жаттығулар үшін саябаққа барған дұрыс , бірақ егер ол жақын жерде болмаса, онда бұл үшін мектеп спорт немесе аула алаңы өте қолайлы , сіз балаларыңызбен жұмыс жасай отырып , сіз олардың аулада немесе мектепте ,балабақшада үнемі сөйлесетін құрдастарының арасында олардың беделін арттыратындығын атап өткен жөн .Сіз балаңыздың достарымен ғана емес, сонымен бірге олардың әкелері мен аналарымен жақынырақ танысасыз , жаңа достар табасыз. (асфальт ойындар, велосипед, скейтборд, "дөңгелек би", "классика "қысқа арқан ойындар," резеңке жолақ")

Объективті себептерге байланысты сіз ауладағы ойындарды қуып жетуді шешіп, қалаға баруды кейінге қалдырдыңыз. Таңертең сіз ояндыңыз, ал көшеде жұқа, тіпті жаңбырдың қатты қабырғасы бар. Көңіліңізден шықпаңыз! Біз сіздің пәтеріңізден шықпай-ақ ұйымдастыруға болатын ойындарды ұсынамыз.

"Күрес қолында", "Тепе-теңдік желісі", "Тартысу арналған саусақтары", "жучок") қосса, "Не урони таяқ", "Выкрут", "Ойын "сіріңке".

*Сәттілік!*



### III күн – Спорттық уақыт технологиясы– «Секіру күні».

**Күннің ұраны: Қимылсыз денсаулық жоқ, бұны Сізге әркім айтар!**

**Спортпен, бимен, жүріспен рақаттана айналысыңыз!**



*1 іс-шара.*

*«Карлсон балаларға қонаққа келді» - утренняя зарядка с элементами йоги.*

<https://www.youtube.com/watch?v=wXU9KHKB47w>

*2 іс-шара.*

*«Спорт балалардың көзімен» - суреттер конкурсы.*

**Мақсаты:** - көркем шығармашылық саласындағы дарынды балаларды анықтау, жас ұрпақты шығармашылыққа деген сүйіспеншілікке тәрбиелеу, танымдық қызығушылықтарын ынталандыру; - баланың және оның ата-анасының ар-ождан қызметін ұйымдастыру, көркем – эстетикалық талғамын, қиялын және қиялын дамыту.

**Конкурстың мәні:** «Спорт балалар көзімен» атты байқау тақырыбына арналған жұмыстар.

#### **Конкурстың міндеттері:**

эксперименттік және шығармашылық іс-әрекетте мектеп жасына дейінгі балалардың көркемдік құзіреттілігін қалыптастыру;

- көркем-шығармашылық қызмет арқылы спортты түсіну қабілетін дамыту;
- көркем шығармашылық процесінде шығармашылық идеяларды жүзеге асыру арқылы дене шынықтыруды тәрбиелеу;

#### **Конкурс қатысушылары:**

Байқауға барлық жас топтарының тәрбиеленушілері, ата-аналары, педагогтары қатысады.







## Конкурсты өткізу тәртібі мен шарттары :

Конкурс 2021 жылғы 17-19 ақпан аралығында өткізіледі.

Байқауға Конкурс тақырыбы бойынша жеке суреттер ұсынылады.

Суреттер кез-келген техникада жасалуы мүмкін және ашықхаттың немесе иллюстрацияның көшірмесі болса алмайды.

Конкурстық жұмыс А3, А4 форматындағы парақта орындалуы, жақтауы (паспорты) болуы мүмкін.

Жұмыстың төменгі оң жақ бұрышына 4 см x 10 см өлшемді заттаңба, суреттің ниетін ашатын жұмыстың атауы көрсетіледі;

Автордың аты-жөні;

автордың жасы (нақты жылдар саны);

жұмысты орындау техникасы;

конкурсқа қатысушы тобының атауы.

## Конкурстық жұмыстарды бағалау критерийлері :

Байқау жұмыстары келесі критерийлер бойынша бағаланады:

Байқау тақырыбының сәйкестігі;

Дизайнның өзіндік ерекшелігі;

Көркем шешімнің бейнесі;

Жұмысты орындаудың дербестік дәрежесі;

Композициялық шешім.

## Конкурс қорытындысын шығару :

Жеңімпаздар мен жүлдегерлер дипломдармен, қатысушылар – сәбилер бақшасының сертификаттарымен марапатталады.





### *3 іс-шара.*

#### *«Қазына іздеуде»- спорттық квест.*

**Мақсаты:** Салауатты өмір салтын насихаттау және танымал ету, балалар мен ата-аналардың белсенді демалысы үшін жағдай жасау.

**Міндеттері:** - Денсаулықты нығайту

- Спорттық дағдыларды жетілдіру;
- Төзімділікті, реакция жылдамдығын, ептілікті, қимылдарды үйлестіруді дамыту, жүгіру, допты екі қолмен және бір қолмен нысанаға лақтыру, арқанмен секіру, допты бір-біріне қозғалыста лақтыру;
- Тез тапқырлықты, тапқырлықты және кеңістікте бағдарлана білуді жетілдіруге;
- Ойын ережелерін сақтауға үйрету;
- Ойын бойынша серіктестермен өзара әрекеттесу қабілетін қалыптастыру; - санауыштарды, ойындардағы диалогтарды нақты айту;
- Жазғы кезеңде белсенді демалыста қуанышты, көңілді көңіл-күй қалыптастыру.

**Құрал-жабдықтар:** ілмектер, жалаушалар, истмус тақталары, үлкен және кіші доптар, түйреуіштер, 4 Шелек, Гимнастикалық таяқшалар, жаяу жүру кілемшелері, арқандар, допты лақтыру нысандары, кілт кілттері, қорап қазынасы, ойын конверттері.





## *Мереке барысы:*

В: "квест" сөзі "іздеу" дегенді білдіреді. Бұл ойын приключение, ойын, онда қатысушылар әрқашан тапсырма алады, онда сіз бірдеңе іздеуіңіз керек-тақырып, анықтама, хабарлама, әрі қарай жүре аласыз. Бүгін бізді спорттық-сауықтыру квест-ойыны күтеді. Бұл ойында тапқырлық, логикалық ойлау, эрудиция, сондай-ақ ептілік, жылдамдық, үйлестіру және жолдастарымен өзара әрекеттесу мүмкіндігі жоқ

В: Ал, сіз осындай ойынға дайынсыз ба?

Балалар: барлығы бәсекелес болғысы келеді, әзілдейді және күледі,

Күшті, ептілікті көрсету және дәлелдеу шеберлігі.

Бұл кездесуге біз барлық марапат үшін жиналған қуаныштымыз.

В: Күшті және сау болу үшін таңертең не істеу керек? (жаттығу).

Міне, біз сіздермен бірге сауықтыру ойынын зарядтаудан бастаймыз, содан кейін ғана алғашқы кеңесті көреміз. Барлығы спорт алаңында еркін орналасады және Музыка үшін жаттығулар жасайды.

Жылыту: "жаттығу жасаңыз, Сіз жақсы боласыз"

В: Спорт және денсаулық мерекесін біз қазір бастаймыз! Барлық балаларға сәлем және осындай сөз: спортты бала кезінен жақсы көріңіз, сіз сау боласыз! Ал, бірге, балалар, біз бәрін айқайлаймыз:

Балалар: Дене Тәрбиесі!



В: Қоймаға баратын жол көрсеткілермен белгіленеді және барлық нұсқаулар, құпия жерлерде қазынаны қалай және қалай табуға болады. Тапсырма: 5 кілт пен бір көмек алыңыз. Сіз ойнауға дайынсыз ба?





Балалар Жебе мен алғашқы кеңесті табады. Кілтте шифрланған эстафета (картада 2 Шелек, түбі шарлармен толтырылған, басқа шелек бос және ағаш қасық бар), балалар эстафетаның мақсаты туралы біліп, кілт пен келесі кеңесті тезірек табу үшін ойынға кіріседі.

1. "Шарлар" Эстафетасы. Балалар екі бағанға жұптасып тұрады. Әр бағанның жанында кішкентай түрлі-түсті шарлары бар шелек, түбінде мата, оның астында кілт және келесі кеңес, қарама-қарсы бос шелек бар. Тапсырма: екі ағаш қасықтың көмегімен шарларды бір шелектен екіншісіне бір допқа ауыстырып, кілт пайда болғанша және шелек бос болғанша эстафетаны кезекпен өткізіңіз.

2. Эстафета. Балалар жебелерден эстафетаны іздейді және оны шешеді. Олардың алдында 2 Бақа, содан кейін батпақ бар. Батпақтың соңында 2 Бақа отырады. "Сізге Батпақты табу керек, соңғы соққының астына қарап, сол жерден Кеңес табыңыз". (Балалар эстафетаны шешіп, оны өтеді, эстафетаны келесіге береді). Екі кочектің көмегімен батпаққа баспай бір жағадан екінші жағаға көшу керек. Біз екі аяғымызбен бір соққымен тұрамыз, ал екіншісін қатар қойып, секіреміз және т.б. соңғысы келесі кеңес пен кілтті табады.

3. Эстафета. Жебелер бойынша балалар эстафетаны іздейді және оны шешеді. "Ең дәл кім?". Балалар жұптасады. Тапсырма: доппен қызыл сызыққа жүгіріп, тоқтап, допты нысанаға тигізу керек, допты алып, жүгірумен командаға оралып, доптарды келесі жұпқа беру керек. Соңғы уақыт мақсатты кілт пен кілтті табады.

4. "Кедергілер жолағынан өтіп, көмек ал" эстафетасы. Балалар келесі эстафетаны шешеді. Олардың алдында ілмектер мен доптан жасалған туннель бар. Тапсырма: допты бір-біріне лақтырып, туннельден жүгіріп өтіп, доп пен эстафетаны келесіге өткізіп, артқа қарай жүгіріңіз. Құпия жерде қатысушылар келесі кеңестер мен кілтті табады.

5. "Кедергілер жолағынан өтіп, көмек ал" эстафетасы тапсырма: жұп Бір мезгілде айналма тоннель арқылы жүгіреді, қолындағы доптармен жүгіреді, тоқтатады және кедергіні кегль түрінде түсіруге тырысып, допты алға қарай қатты домалатады. Соңғы жұп кеңес пен кілтті табады.



6. "Жылдам пойыз" эстафетасы. Бірінші қатысушы жалауға жүгіреді, жүгіреді, орнына оралады, келесі қатысушы оны ұстап алады және екі рет жүгіреді. Содан кейін олар қайтып келіп, үшіншісін алады, барлығы қашып кеткенше, соңғысы кеңес алады.

7. Эстафетаны "тапсырды-отыр" міндеті: ойыншылар жалпы сөре сызығының артында бағанға бір-бірден салынады.

Колоннаның алдында оған 2-3 м қашықтықта капитан-команда болады. Капитаннан басқа команданың барлық қатысушылары допты алады. Сигнал бойынша бірінші қатысушы допты капитанға лақтырады, капитан допты ұстап алып себетке салады. Допты лақтырғаннан кейін, бұл ойыншы қысылады. Содан кейін команданың екінші мүшесі капитанға допты лақтырады, содан кейін үшінші және т.б. допты соңғы ойыншыдан алған кезде капитан оны көтереді, ал оның командасының барлық ойыншылары секіреді. Капитан кілт пен кеңесті табады.

8. "Күнді жина" эстафетасы тапсырма: біріншісі алаңның соңына қарай жүгіреді, артқа оралады, эстафетаны келесіге өткізеді, екіншісі жүгіреді, шеңберге күн сәулесін - гимнастикалық таяқшаны қояды және эстафетаны келесіге қайтарады және т.б. содан кейін команда көмек - көмек алады.

9. "Шеңберді прокаттау" эстафетасы міндеті: шеңберді текшеге дейін домалату және жүгірумен келесі жұпқа оралу және эстафетаны тапсыру. Содан кейін команда көмек-көмек алады.

10. Тұспал.

Барлығы ойын парақтарымен ойнағаннан кейін кеңес алады. Нәтижесінде әр команданың 6 кілті мен кеңесі бар (Қазына жасырылған маршрут). Барлығы Қазына іздейді.





#### 4 іс-шара.

*«Күн режиміндегі босаңсыту ойындары мен жаттығулардың рөлі» - кеңес.*

### «Релаксация жаттығулары және олардың мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайтудағы рөлі»

Даму, тәрбие және оқыту процесінде мектеп жасына дейінгі балалар өздері үйренуі керек көптеген ақпарат алады. Белсенді ақыл-ой белсенділігі және онымен байланысты тәжірибелер жүйке жүйесінде шамадан тыс қозуды тудырады, ол жинақталып, эмоционалды шамадан тыс жүктемелерге әкеледі.

Нәтижесінде, мектеп жасына дейінгі балаларда қорқыныш, орынсыз мінез-құлық, мазасыздық, өз-өзіне күмәндану, ұйқысыз ұйқы немесе белсенді ойындардан кейін ұйықтап қалу проблемалары бар. Ең алдымен, бұл белсенді балаларға қатысты. Балаларға бұған жол бермеуге қалай көмектесуге болады?

Эмоционалды шиеленісте, бала қатты қозған, қозған, депрессияға ұшыраған кезде, жеке бұлшықет топтарында шамадан тыс кернеу пайда болатыны белгілі. Балалар бұл кернеуден өздігінен құтыла алмайды, жүйке бастайды, бұл жаңа бұлшықет топтарының кернеуіне әкеледі. "Кернеу-релаксация" релаксация әдісі— бұлшықеттердегі бар кернеулерді тануды және олардан арылуды үйренудің ең жақсы тәсілі.

**Релаксация** – психикалық стрессті босатумен бірге терең бұлшықет релаксациясы.

Релаксация арнайы жаттығуларды қолдану нәтижесінде қол жеткізілген ерікті де, ерікті де болуы мүмкін. Әдетте, мұндай бұлшықет релаксациясын психологтар "психогимнастика" сауықтыру технологиясының элементі ретінде жүргізеді. Бірақ "кернеу-релаксация" техникасындағы қарапайым ойын релаксация жаттығуларын тәрбиешілерге мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыс жасауда қолдануға болады.







Релаксация арнайы таңдалған ойын техникасымен байланысты. Әрқайсысына бейнелі атау беріледі, бұл балаларды қызықтырады. Олар босаңсыту жаттығуларын жасайды, тек мұғалімге еліктеп қана қоймай, реинкарнацияға түсіп, берілген кескінге енеді. Балалардың көпшілігі "жаңа ойынға" қызығушылық танытады, олар жақсы демалады, бұл олардың сыртқы келбетінде байқалады: тыныш бет әлпеті, тегіс ырғақты тыныс алу және т. б. Күндізгі релаксация жаттығуларын дозаланған қолдану нәтижесінде балалар теңдестірілген және тыныш болады, ашуланшақтық, ашуланшақтық, шиеленіс, мазасыздық пен қорқыныш жойылады, бұл топтағы қолайлы психологиялық жағдайға ықпал етеді.

Релаксация жаттығулары бәріне пайдалы, бірақ әсіресе жиі ауыратын, гиперактивті, қозғыш, Мазасыз балалар.

Мектеп жасына дейінгі балалармен өз жұмысында релаксация жаттығуларын қолдана бастаған тәрбиешілер үшін бірнеше қарапайым кеңестер бергім келеді:

1. Балалармен жаттығу жасамас бұрын, оны өзіңіз жасауға тырысыңыз.

2. Кернеу қысқа мерзімді, ал релаксация ұзағырақ болуы керек екенін ұмытпаңыз.

Балалардың релаксация, тыныштық жағдайы қаншалықты жағымды екеніне назар аударыңыз.

3. Әр жаттығудың алдында балаларды баптаңыз, оларды қызықтырудың жолын табыңыз.

4. Релаксация жаттығуларын орындау кезінде дауысты көтермеңіз.

5. Жаттығуларды жағымды, тыныш музыканың сүйемелдеуімен орындау ұсынылады.

6. Әр жаттығуды 2-3 реттен көп емес қайталаңыз. Бір уақытта әртүрлі жаттығуларды қолданбаңыз.

7. Балалармен жаңа релаксация жаттығуларын жүйелі түрде үйрену керек.

Еске алыңдар: «Жаны саудың, тәні сау!».





## 5 іс-шара.

*«Біз витаминді қалай құтқардық» - спорттық ойын-сауық.*

### Міндеттері:

- қозғалыс белсенділігін дамыту;
- жақсы көңіл-күй қалыптастыру;

- дені сау болуға, спортпен шұғылдануға, шыңдалуға, ауруларға қарсы тұруға деген ынтаны тәрбиелеу; - балалардың пайдалы және зиянды тамақ туралы түсінігін бекіту; - қорытынды жасау қабілетін дамыту; - ата-аналарды топ өміріне қосу.



### Барысы:

**Тәрбиеші.** Балалар, алдымен витиминканы ішейік. Сіз оларды жақсы көресіз бе? Олар не үшін қажет? Ауырмау үшін тағы не қажет? (Қорапты ашады, ал нота бар) "Сәлеметсіз бе, балалар! Мен - Витаминмін, бүгін сізге қонаққа келгім келді, бірақ мен өз қамалымнан шыға алмадым, оны біреу жауып тастады. Егер сіз мықты, епті, батыл болсаңыз, маған шығуға көмектесіңіз. Бірақ сіздің жолыңыз өте қиын болады, онда қиындықтар мен қиындықтар кездеседі. Егер сіз қорықпасаңыз, онда жолға шығыңыз!"

**Тәрбиеші.** Сонымен, балалар, жолы? Ол батпақтар, тау шыңдары арқылы өтеді және қауіп-қатерге толы. Балалар жауап береді.

**Ата-аналар.** Жоқ, жоқ, жоқ. Біз балаларды осындай қауіпті сапарға жібере алмаймыз.

**Тәрбиеші.** Ал, қалай болу керек, өйткені сіз витаминді сақтауыңыз керек. Сіз балаларыңызға витаминдер бересіз.

**Ата-аналар.** Онда біз балаларымызбен бірге барамыз.



**Тәрбиеші.** Бұл өте жақсы болар еді, өйткені мен балабақшада қалуым керек. Сіз витаминге барасыз. Мұғалім кетеді. Балалар бір-бірінен кейін шеңберге тұрып, ата-аналарымен бірге кедергілерден өтеді. 1. "переход через болото"

2. "туннельдің өтуі"

3. "өзеннен секіріңіз" суық пайда болады.

**Суық тию.** Маған дені сау, батыл және шебер ұнамайды, мен жалқау, әлсіз, жаман

және мүлдем ауырғанды жақсы көремін. Жөтел, мұрынның ағуы, жалғастырыңыз: Жұқтырыңыз, жұқтырыңыз! ( Чихает, кашляет)



**Балалар.** Ал біз сенен қорықпаймыз. Біз массаж жасай аламыз. "Неболейка" биологиялық белсенді аймақтарын уқалау (суық тиюдің алдын алу үшін) тамақтың ауырмауы үшін біз оны батыл ұрамыз. (мойынның алақандарын жоғарыдан төменге қарай ұрыңыз) жөтелмеу үшін түшкірмеу үшін мұрынды ысқылау керек. (мұрын қанаттарын сұқ саусақтарымен ысқылаңыз) біз маңдайымызды да сүртеміз, алақанымызды күнқағармен ұстаймыз. (алақанның маңдайына "күнқағармен" жағыңыз және оны екі жаққа қарай ысқылаңыз - бірге) саусақтарыңызбен "шанышқы" жасаңыз, құлағыңызды батыл уқалаңыз. (индексті және ортаңғы саусақтарды итеріп, құлақтың алдындағы және артындағы нүктелерді ысқылаңыз) біз білеміз, білеміз-иә-иә-иә! - бізге суық тию қорқынышты емес! (алақандарды бір-біріне жағыңыз)





**Суық тию.** Ой, ой, ой. Сізге кеңес берейік. Ешқашан мойныңызды, құлағыңызды және бетіңізді жууға болмайды... Бұл ақылсыз жұмыс ештеңеге әкелмейді.

Қолдар, мойын, құлақ және бет қайтадан кірленеді, сондықтан неге күш жұмсап, уақытты босқа өткізесіз? Мен дұрыс айтамын ба? Балалардың жауаптары.

**Суық тию.** Сіз қандай ақылдысыз. Өздеріңіз білесіздер. Мүмкін сіз пайдалы өнімдерді білесіз бе? Қазір біз көреміз. "Пайдалы өнімдер" эстафетасы өнімдер жиынтығынан денсаулыққа пайдалы заттарды таңдап, (эстафета түрінде) оларды үстелге қою керек. Алдымен балалар, содан кейін ата-аналар.

**Суық тию.** Ия, сіз мұнда бірге айқайладыңыз, және, мүмкін, шаршаған боларсыз... Үйге немесе ауруханаға қайтатын кез келмеді ме? Балалардың жауаптары.

**Суық тию.** Ал қазір тапсырма: мен сізге жарысты дайындадым! Ата-аналармен эстафета.





### 1. «Допты қағып ал!» эстафетасы.

*Бір ересек адамның қолында себет бар, ол допты ұстап алады.*

*Қалған қатысушылар допты лақтырады, ал ересек адам ұстап алады.*

### 2. «Обручпен өткел өту».

*Бағыттаушылардың қолында 5 гимнастикалық шеңбер бар. Сигнал бойынша олар бір шеңберді еденге қойып, оған айналады, содан кейін екінші қолды созып, оған секіреді және т.б., ілмектерді ашып, бір – бірінен екіншісіне секіріп, қарама-қарсы жағалауды білдіретін көрсеткіш-белгіге жетеді. Бағыттаушылардан кейін шеңберден шеңберге секіріп, барлық қатысушылар жағадан жағаға өтеді. Соңғы ойыншы ілмектерді жинайды және бүкіл команда тез арада басталу орнына оралады.*

**Суық тию.** Нәтижелер өте айқын, спортшылар сіздер керемет. Мен сізге витаминді бермеймін. Міне, маған сұрақтарға жауап беріңіз. Блиц-турнир.



1. Мұзды тістеуге бола ма? Неліктен? (Жоқ, ол лас, суық, жұлдыру ауырады)
2. Зарядтау не үшін қажет? (Дені сау, сергек, мықты болу үшін)
3. Егер сіз терлесеніз не істеу керек? (Құрғақ киімге ауысу керек)
4. Көшеде иттерді мазақ етуге бола ма? Неліктен? (Жоқ, олар тістей алады)
5. Таңертең дымқыл сүлгімен сүрту пайдалы ма? Неліктен? (Ия, бұл денені қатайтады)



6. Сіз серуендеуге бара жатқанда, не нәрсеге назар аудару керек? Не үшін? (Дұрыс киіну үшін ауа-райына назар аудару керек)

7. Күні бойы теледидар көруге бола ма? (Жоқ, бұл көру үшін жаман. Қозғалу керек, серуендеуге бару керек)

8. Тұмаумен ауырмас үшін не істеу керек?

(Көкөністер мен жемістерді жеу керек. Таза ауада көбірек серуендеу) 9.

Жолда доп ойнауға бола ма? (Жоқ, сіз машинаның астына түсе аласыз)

10. Сіз орманға келдіңіз. Қалай өздерін? Орманда не істеуге болмайды?

(Орманда серуендеу, таза ауамен тыныс алу, табиғатқа таңдану, құстардың әнін тыңдау жақсы. Болмайды айқайлайды, әнді музыканы қатты, разжигать алау, жыртуға гүлдер, сындыра бұтақтар, разорять құстың ұясын).

**Суық тию.** Біз бұдан былай әлемде өмір сүреміз, мен сізге бітім жариялаймын! Забирайте өз Витаминку!

Кетеді. Ата-аналар балаларға витаминдер таратады. Тәрбиеші пайда болады.

**Тәрбиеші.** Витаминді босатқаныңызға рахмет! Күшті, ептілік пен ешқашан ауырмау үшін не істеу керек? (Спортпен шұғылдану, дұрыс тамақтану, күн тәртібін сақтау, шынығу қажет) Балалар жаттығулардың күлкілі кешенін жасайды.







## IV күн – «Асықтар еліне саяхат»

**Күн ұраны: Біздің ұран төрт сөзден, Біз мықтымыз – бұл керемет!**

**1 іс-шара.**

**«Алдар Көсе балаларға қонаққа келді» - түсті терапия элементтері бар таңертеңгі гимнастика.** <https://www.youtube.com/watch?v=xyS4WWbtttM>

**2 іс-шара.**

**«Асық ату» - көшпенділерге арналған боулинг– турнир.**



**1.** Ат спорты, дейбы (дойбы), тоғызқұмалақ, ақсүйек (ақ сүйек) сияқты ұлттық ойындарға Асық ату ойынын жатқызуға болады.

Бұл өте қарапайым және ерекше жағдайларды қажет етпейді. Сіз үйде, көшеде немесе көгалдарда ойнай аласыз. Бала кезінен бастап осы ойынмен достық қарым-қатынаста болған бала әдепті, тез ойлы, табанды және байсалды, ұстамды және ептілікпен өседі. Асықты әдетте қойдың, арқардың, ешкінің, киіктің ұшасынан алады. Олар оны шикі түрінде де, пісіргеннен кейін де тазартады және өндейді. Шикі түрдегі Асық салмағы жағынан біршама көп және төзімді және ұзаққа созылады.

**2.** Оның барлық қырларының өз атауы бар:

- "Алшы" - ойып жоғары;
- "Тәйке" - бұрылған тіреуіш;
- "Омпы" - мүйізге тірелген;
- "Бүк" - бүйірлі қалпы ойықпен сыртқа;
- "Шік" - ішке қарай ойықпен бүйірлі орналасу.

**3.** "Асық ату" Қазақ ұлттық ойыны бойынша жарыстарды өткізу қағидалары (бұдан әрі-қағидалар) жарыстарды өткізу тәртібі мен шарттарын реттейді.





4. Чемпионат балалардың қазақ халқының тарихи - мәдени мұрасын құрметтеуін қалыптастыру, сондай-ақ балалардың ептілік пен дәлдікке үйрететін Қазақ ұлттық ойындарын білуге деген қызығушылығын арттыру мақсатында өткізіледі.

5. Турнир "Бес табан" ойыны бойынша өткізіледі.

5.1. Сайтта жылқы жолағы салынады. Бұл орынға әр қатысушы екі асықтан қояды.

5.2. Жылқы жолағынан 5 метр жерде жолақ жүргізіледі, одан салынған асықтарды қағып тастайтын сақлақтырылады. Қатысушылар осы жолақтан асық ат үстінде 50 сантиметрден астам қашықтыққа кезекпен соғылуы тиіс.

5.3. Асықты лақтырған ойыншының өкшесі атыс сызығын бұзбауы керек.

5.4. Соғылған асық оны қағып кеткен қатысушыға тиесілі болады. Егер ол оны ұра алмаса, зардап шеккен асық қайтадан қойылады, содан кейін келесі қатысушы лақтырылады.

5.5. Ойын кезекпен жалғасады. Асықтардың көп санын жинаған қатысушы жеңімпаз болып танылады.







### *3 іс-шара.*

#### *«Денсаулық жолы» - сауықтыру жолдары.*

"Денсаулық жолы" балалардың денсаулығын ойын түрінде алдын алуға мүмкіндік береді.

"Денсаулық жолдары" ұйымының мақсаты: дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру.

"Денсаулық жолдары" ұйымының негізгі міндеттері:

жалпақ аяқтың алдын-алу;

қозғалыстарды үйлестіруді жақсарту;

жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің жұмысын жақсарту;

жұқпалы ауруларға төзімділікті арттыру;

балалардың эмоционалды-психикалық жағдайын жақсарту;

балаларды салауатты өмір салтына баулу.

#### «Денсаулық жолында» сабақтың қысқаша мазмұны.

**Міндеттері:** шеңберде жүру және жүгіру жаттығулары, мәтінге сәйкес қимылдарды орындай білуге, сигналға жауап бере білуге тәрбиелеу; жалпақ аяқтың, қалыптың алдын алу, тыныс алу жүйесінің қабілетін жақсарту; дене жаттығуларын орындау кезінде балаларға ләззат беру; "шалшық ит" ойынында балаларды мәтінге сәйкес қозғалуға, қозғалыс бағытын тез өзгертуге, жүгіруге үйрету, ұстаушыға түспеуге және итермеуге тырысу.

**Құрал-жабдықтар:** ойыншық аю, мылжың, ит маскасы.







## Сабақ барысы:

### 1. Кіріспе.

Балалар "Денсаулық жолына" кіреді.

Тәрбиеші: Балалар, қараңызшы, бұтаның астында біреу жасырылды, көрейік (ойыншық аю). Аю балалармен амандасады.

*Мен қарағай орманында тұрамын  
Мен тіпті орманнан қорықпаймын,  
Аралар-менің барлық достарым!  
Аю-тәтті, бұл мен!*

*Балаларға қонаққа мен келдім  
Мен мұнда Адал достар таптым.*

*Тәрбиеші: Балалар, Мишутка сізге қонаққа келді!  
Ол сізді бір сәтке шақырады,  
Сізге бірдеңе айтқысы келеді,  
Сізбен бірге ойнаңыз.*

### 2. Негізгі бөлім.

Мылжыңмен жаттығулар.

1. Біз бәрін алдық,  
Бірінен соң бірі қадам басты.  
Жаяу бірімен.

Олар жүгіре бастады және секіре бастады-  
Ритмдер ойнаңыз!

Жүгіру, қоңырау үні.





2. Енді бәрі шеңберге тұруы керек,

Шылбыр көрсету!

Біз мылжыңды көтереміз, содан кейін оларды түсіреміз.

Балалар шылдырлықтарды жоғары көтереді, шұлықтарға созылады, шылдырлықтарды түсіреді.

3. Біз төменге сүйенеміз,

Шөптер Шөпке жақын.

Аяқтар бүгілмейді, артқы жағы бүгілмейді!

Сылдырмақ биік дәрежеге көтереміз,

Арқасының тура распрямляем.

4. Болды балаларымыз скватать,

Погремушками алыс түрту.

Сокқы және түзу,

Сокқы және түзу!

Тықылдау, тықылдау, тықылдау!

5. Біз бәрін бірге секіреміз,

Екі аяғымен орнында (10 рет).

6. Ал енді бәріміз жүгіреміз,

Біз мылжыңмен күркірейміз.

Тыныш, тыныш бәрі барайық,

Сылдырмақ уберем.

Тыныс алу жаттығуы "Гүлдерді иіскеңіз". б.ұ. - тұрып, қолдар артында. Иықтарыңызды көтерместен мұрын арқылы дем алыңыз; дем шығару-айту: "а-а-ах!». *Медведь*: Молодцы малыши! Дружные ребята!

Бәрекелді балақайлар! Жаттығуды жасадыңдар!





## Қозғалыстың негізгі түрлері

1. Бүйірімен жүру (сол және оң жақ) көпір бойымен бүйірлік қадаммен, аяқтың доғаларымен жиектермен. 2 рет (дененің дұрыс орналасуын қадағалаңыз).

2. Доғаның астына жерге тигізбей көтерілу. 2 есе (қадағалауға үшін, балалар тағы жұлын жоқ опускали басқа).

П\И "шалшық ит". Балалар алаңның бір жағында тұр. Қарама-қарсы жақта тұрған бір бала итті бейнелейді. Гурбой балалары оған тыныш қарайды, ал мұғалім бұл уақытта айтады:

Міне, мылжың ит жатыр,

Оның табанында оның мұрны, тыныш, тыныш ол жатыр,

Онда ұйқың емес, ұйықтайды.

Біз оған жақындаймыз, оятамыз

Және көрейік: "бір нәрсе болады ма?".».

Балалар итке жақындайды. Қалай ғана тәрбиеші аяқтап, кітап оқу өлеңдер, ол вскакивает дауыстап лает. Балалар жүгіреді, ит оларды қуып жетіп, біреуді ұстап алып, өзіне апаруға тырысады. Барлық балалар жасырынған кезде, ит орнына оралады.

### **3. Қорытынды бөлім.**

"Пойызбен" тыныс алу жаттығуы.

Бір-бірінің артынан жүру, қолмен кезек-кезек қимыл жасау және "чух-чух-чух" деп айту. 20 секунд ішінде қайталаңыз.

Аю: о, балалар, жарайсындар!

Олар шын жүректен ойнады.

Ал менің үйіме уақыт келді

Қош бол, балалар!





#### *4 іс-шара.*

*«Халық ойындарының калейдоскопы» - дене шынықтыру ойын-сауығы.*

### **Халық ойындарының калейдоскопы**

Мектепалды жоғарғы топтарға арналған ойындар

### **Түсіндірме жазба**

"Халық ойындарының калейдоскопы" ойын құралы қазақ және орыс халық ойындарының және тиімді сауықтыру технологиялары элементтерінің органикалық қоспасы болып табылады.

Халықтық ойындар дене тәрбиесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Қозғалыс қуанышы балалардың рухани байытуымен үйлеседі. Олар туған ел халықтарының мәдениетіне тұрақты, мүдделі, құрметпен қарауды қалыптастырады, патриоттық сезімдерді, Отанға деген сүйіспеншілік пен адалдықты дамыту үшін эмоционалды жағымды негіз жасайды.

Мазмұны бойынша барлық халықтық ойындар классикалық қысқа, мәнерлі және балаға қол жетімді. Олар ойдың белсенді жұмысын тудырады, көкжиектердің кеңеюіне, қоршаған әлем туралы идеяларды нақтылауға, барлық психикалық процестерді жетілдіруге ықпал етеді және баланың денесінің дамудың жоғары сатысына өтуін ынталандырады.

Әлемді танудың кез-келген саласы халықтың өмірі мен тарихының негізгі көзі болып табылады. Осыған сүйене отырып, балалардың ойын іс-әрекетін ұйымдастыру ғасырлар бойы халық арасында болған және бүгінгі күнге дейін тәрбиелік мәнін жоғалтпаған халық ойындарын танымал етуден басталуы керек.





Денсаулық сақтау технологиясының элементтерін ойын іс-әрекетіне қосу мектеп жасына дейінгі балаларда тұрақты мотивация және олардың денсаулығы мен басқалардың денсаулығын сақтау қажеттілігін құруды қамтиды. Сондықтан көзге арналған гимнастика визуалды кернеуді өз бетінше жеңілдетуге көмектеседі. Биологиялық белсенді аймақтарды уқалау дені сау болуға, ауруларға қарсы тұруға тәрбиелейді. Тыныс алу гимнастикасы балалардың статикалық жаттығулар жасау, дұрыс тыныс алуға назар аудару қабілетін күшейтеді.

Осылайша, "халық ойындарының калейдоскопы" дидактикалық нұсқаулығындағы ойын және сауықтыру іс-шараларының барлық арсеналы маңызды педагогикалық мәселелерді шешуге, мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайтуға және олардың қозғалыс белсенділігінің деңгейін арттыруға ықпал етеді.

**Мақсаты:** мектеп жасына дейінгі балалардың моторикасын белсендіру қазақ және орыс халықтарының дәстүрлі ойын мәдениетіне баулу.

### **Міндеттері:**

- балалардың қозғалыс дағдылары мен психофизикалық қасиеттерін жетілдіру;
- тыныс алу және босаңсыту гимнастикасын, көзге арналған жаттығуларды, созылуды үйрету және ұсақ моториканы дамыту арқылы балалардың денсаулығын нығайту;
- әдемі дене қалпын қалыптастыру, сөйлеу, шығармашылық және ақыл-ой қабілеттерін дамыту;
- орыс және башқұрт халықтарының ойын мәдениетіне деген қызығушылығы мен сүйіспеншілігін арттыру.





## Ойынның сипаттамсы

"Халық ойындарының калейдоскопы" ойыны оларда түрлі-түсті жалпақ квадраттармен жабдықталған. Шаршылар алаңын дерматина (өлшемі 33x33см), олардың құру үшін көлемін жайма қоса салынуға жіңішке паралон. Квадраттардың алдыңғы жағында мөлдір қалталар орналасқан, оларда белгілі бір халықтық ойындар мен әртүрлі жаттығулар мен гимнастиканы (тыныс алу, көру, саусақ) бейнелейтін суреттер салынған.

Квадраттар саны 15, бірақ басқаша болуы мүмкін. Ойындар мен жаттығуларды квадраттардың түсі бойынша жіктеуге болады: қазақ халық ойындарының символдары бар көк квадраттар, жасыл – орыс халық ойындары, қызыл түстерде Денсаулық сақтау технологияларының символдары бейнеленген.

Ойынды өткізу үшін музыкалық сүйемелдеу қажет (қазақ және орыс халық әуендерінің аудиожазбасы).

## Ойынның нұсқалары

**В – 1.** Ойынға 5-тен 15 адамға дейінгі балалардың кез-келген саны қатыса алады (квадраттар саны бойынша). Сурет-символдары бар квадраттар еденде еркін ретпен шеңбер бойымен орналасады. Балалар музыканың сипатына сәйкес келетін қимылдарды орындай отырып, шеңберде музыкаға көшеді. Музыка аяқталғаннан кейін ойынның әр қатысушысы тез шаршыны алып, оны көтеруі керек. Алаңды бірінші болып көтерген бала оны барлық ойыншыларға көрсетеді және сурет символынан балалардың қандай ойын ойнайтынын анықтайды. Осыдан кейін балалар белгілі бір халықтық ойын ойнайды немесе гимнастика жасайды. Ойын жалғасуда, қазақтың халық әуендері орыс халқының әуендерін алмастырады және керісінше.







15 түсті квадраттар еденге төртбұрыш түрінде орналастырылған. Ойыншылар (олардың саны ерікті болуы мүмкін) кезекпен 1-ден 6-ға дейінгі сандық белгілері бар текшені лақтырады. Тоқтағаннан кейін жоғарғы болатын текшенің шетінде чиптің квадраттар бойымен бағыты анықталады. 1,2,3,4,5,6 сандары чиптің тиісті қозғалыс санына алға жылжуына мүмкіндік береді. Чип тоқтаған алаңға сәйкес ойынның атауы анықталады немесе гимнастиканың бір немесе басқа түрі аталады. Балалар ойнайды, содан кейін текше қайтадан лақтырылады, ойын жалғасады.

## Қазақ халық ойындары

### Киіз үй

Ойынның мақсаты: балаларды тапсырманы орындаумен жүгіру, ауыспалы қадаммен жүру.

Ойынға балалардың төрт кіші тобы қатысады, олардың әрқайсысы сайттың бұрыштарында шеңбер құрайды. Әр шеңбердің ортасында ұлттық өрнегі бар шарф ілінген орындық бар. Қол ұстасып, барлығы төрт ауыспалы қадаммен жүреді және ән айтады.

Біз, көңілді балалар,  
Біз бәрін шеңберге жинаймыз,  
Біз ойнаймыз және ән айтамыз,  
Және лужокқа жүгіріңіз.

Сөз жоқ әуенге балалар ауыспалы қадаммен жалпы шеңберге көшеді. Музыка аяқталғаннан кейін олар тез орындықтарына қарай жүгіреді, орамал алып, оны басына шатыр (шатыр) түрінде тартады, киіз үй шығады. Бірінші болып киіз үй салған балалар тобы жеңіске жетті.





## Орыс халық ойындары

### Бұршақ патшасы

Мақсаты: жүгіру жаттығулары. Санауышқа сәйкес бұршақ патшасын таңдаңыз. Әдетте ол кішкентай төбеде отыруы керек. Барлығы ойнайды, бірақ 5-7 адамнан аспайды, өйткені үлкен топ келіссөздер жүргізу қиын.

Барлықтары шетке қарай жылжиды және уағдаласады деп бейнелеуге болады: адам еңбегі, қандай ойын жағдайы. Аяқпен, қолмен, барлық денесімен, ыммен көрсетуге болады, бірақ айту бір дыбыс. Содан кейін олар бұршақ патшасына келіп: "Сәлем, патша бұршақ! Ол жауап береді:" Сәлеметсіз бе, балалар! Сен қайда? Сіз немен айналыстыңыз?"

Ойыншылар: "біз қайда болдық, айтпаймыз, не істедік, көрсетеміз!" Осы сөздерден кейін балалар келіскендерін көрсете бастайды. Бұршақ патшасы олардың не бейнелейтінін білуі керек. Егер тапса, онда сұрайды: «Берілдің бе?» оң жауап берген кезде-олар жоспардың жоспарын ашады, содан кейін қайтадан жасайды. Егер бұршақ патша тапса, ол төбеден қашып, балаларды қуып жетеді. Ұсталған бұршақ патшасы болады.



### Үйрек

Мақсаты: балық аулаумен жүгіру.

Балалар шеңберге тұрып, «үйрек» таңдайды. "Үйрек" шеңберде қалады. Балалар қолдарын жоғары көтеріп, еркін жолдар құрып, ән айтады:

Үйрек күкірт қуып: "кел, үйрек, үй,  
Кел, сұр, үй. Сізде жеті бала бар, сегізінші үйрек,  
Ал тоғызыншы өзі. Сен мені сүй!"»

Пайда болған жолдармен "үйрек" үшін жүгіреді. Егер ол оны ұстап алса, онда ол шеңбердің ортасына апарады, тағзым етеді және сүйеді. Үйрек жаңа жүргізушілерді таңдайды.





## ***V күн – Апталықтың жабылуы.***

***Мен балабақшада дене шынықтырумен доспын.***

*Күн ұраны: Әлемде жақсы рецепт жоқ–*

*Спортпен ажырамас бол! Сіз жүз жыл өмір сүресіз –*

*Міне, барлық құпия!*

***1 іс-шара.***

***«Айсулу балаларға қонаққа келді» - би және ойын элементтері бар таңертеңгілік жаттығулар.***

<https://www.youtube.com/watch?v=sPX27NNVWCY>

***2 іс-шара.***

***«Тазалық – денсаулық кепілі» - әңгімелесу.***

Сәлеметсіздер ме, қымбатты балалар! Бүгін тазалық туралы сөйлесейік. Тазалық пен денсаулық байланысты деп ойлайсыз ба? Дұрыс! Байланысты. "Тазалық — денсаулық кепілі" деп бекер айтылмаған. Бұл дегеніміз, егер адам таза және ұқыпты болса, оның айналасында тазалық орнайды — ол денсаулықты сақтау үшін өмірдің маңызды ережелерінің бірін ұстанады.

Таза емес киінген бала Петяны елестетіп көріңіз. Ол қолын сабынмен сирек жуады, тырнақтарын кесуді ұнатпайды, сондықтан оны түзетіңіз, қымбатты балалар! Бүгін тазалық туралы сөйлесейік. Тазалық пен денсаулық байланысты деп ойлайсыз ба? Дұрыс! Байланыс. "Тазалық-денсаулық кепілі" деп бекер айтылмаған. Бұл дегеніміз, егер адам таза және ұқыпты болса, оның айналасында тазалық орнайды-ол денсаулықты сақтау үшін өмірдің маңызды ережелерінің бірін ұстанады. шегелердің астында кірдің қара жолақтары пайда болды. Петя тамақтанар алдында, дәретханадан кейін, сүйікті итімен ойнағаннан кейін қолын жууды ұмытып кетеді. Сіз дос осы бала?







Қолында қауіпті жұқпалы ауруларды тудыруы мүмкін көптеген зиянды микробтар жиналады. Бұл аурулардың қалай аталатыны есіңізде ме? "Лас қол аурулары". Оларға сарғаю және дизентерия жатады.

Жануарлардың шашында-иттер, мысықтар — әрқашан кішкентай, көзге көрінбейтін құрт жұмыртқалары болады. Олар үй жануарларын ұрған адамның қолының терісіне түседі, егер қолдарыңыз жуылмаса, онда құрттардың жұмыртқалары сіздің асқазаныңызға түсіп, гельминтоз ауруын тудыруы мүмкін.

Қолды сабынмен жуу қажет болған барлық жағдайларды бірге еске түсірейік.

Дұрыс! Үйге балабақшадан, серуеннен, дүкеннен, емханадан келгенде.

Қолды тамақтанар алдында және тамақтан кейін жуу керек.

Мысықпен немесе итпен, хомякпен, попугаямен және басқа жануарлармен ойнағаннан кейін қолды сабынмен мұқият жуу керек.

Дәретханадан кейін қолыңызды жууды ұмытпаңыз!

Тырнақтарыңызды жиі кесіңіз. Тырнақтар дөңгелек, қысқа болуы керек, ең бастысы — олардың астында кір болмауы керек!

Сондықтан қолыңызды сабынмен жуған кезде тырнақтарыңызды щеткамен мұқият тазалаңыз, тырнақтың астындағы кірді кетіріңіз.

Кешке ұйықтар алдында аяғыңызды жылы сумен жуып, содан кейін оларды салқын сумен құйыңыз. Бұл, біріншіден, жақсы қатайту, екіншіден, тез ұйықтауға көмектесетін керемет құрал. Бірақ терең, тыныш ұйқы-бұл денсаулықтың міндетті шарты.

Менің ойымша, сіздің киіміңіз таза және таза болуы керек екенін еске салудың қажеті жоқ.





Үйдің тазалығы туралы сөйлесейік.

Ас үйден бастайық. Петиге оның досы Алеша келді деп елестетіп көріңіз. Ұлдар бірге түскі ас ішіп, содан кейін үстелден шығармай, бөлмеге кіріп, ойнай бастады.

Үстелде жуылмаған табақтар, шыныаяқтар, қасықтар, нан, май, ірімшік қалды. Тамақтың иісімен тартылған ашық терезеге шыбындар бірден ұшып кетті.

Олардың бірі табақтың шетіне, екіншісі ірімшіктің бір бөлігіне, үшіншісі нанға отырды.

Шыбындар-қауіпті және зиянды жәндіктер! Олар барлық жерде ұшады. Жақсы көреді сұға қоқыс бақтар, қазақстан республикасы президентін және помойки. Өз крошечных лапках ауыстырады ауруларының қоздырушыларын. Шыбындар оба, тырысқақ, шешек эпидемиясының себебі болды. Бұл аурулар соғыстар мен апаттардан гөрі адам өмірін қиды. Қазір олар жеңілді. Бірақ шыбындарды тасымалдайтын басқа да аурулар бар. Олар әсіресе жалқау және лас адамдарды жақсы көреді, мысалы, Пети мен Алеши, олар ыдыс жумайды, үстелді тазаламайды, қоқыс шелегіне шыдай алмайды.

Сондықтан тамақтанғаннан кейін бірден ыдыстарды жуып, алып тастау керек, үстелден үгінділерді сүртіп, қоқысты шығару керек

### **Шыбын - ызың**

Шыбын, шыбын - ызың

Түскі асқа бізге ұшып келді.

Шыбын көреді: үстел орнатылған,

Табақтарға сорпа құйылады.

Барлығы дайын, жеуге болады,

Тек шыбын қайда отырады?





Көбінесе ас үйде ұзын қарақшылар — тарақандар да бар. Олар сонымен қатар адам денсаулығына зиян келтіреді, тіпті ауыр ауруды тудыруы мүмкін — астма. Сондықтан олармен күресу керек. Тарақандар суықтан, қара ақсақал мен алдер бұтақтарының иісінен қорқады. Ежелгі уақытта Ресейде қатты аязда иелері түнде үйден көршілеріне кетіп, есіктер мен терезелерді ашық қалдырды. Тарақан замерзали және өмірден кетіп жатты. Қазіргі уақытта бұл жәндіктермен күресудің көптеген құралдары бар.

### Сарғыш тарақан

Тарақан, тарақан,  
Қызыл мылжың!  
Күндіз сіз бұрышта ұйықтайсыз,  
Төбедегі саңылауда.  
Түн келеді, жарық сөнеді  
- Ас үйде ешкім жоқ,  
Сіз аң аулауға барасыз:  
Тонау басталады!  
Сіз лас ыдыстарға барасыз,  
Оның ела киска,  
Лакомишься манной кашкой,  
Сіз шыныаяқтан тәтті кофе ішесіз.  
Сіз түні бойы салмақ түсіресіз  
— Кет, аламан, қайтарам!



Бөлмені немесе балалар бұрышын қалай тазартқаныңызды айтыңыз.

Дұрыс! Шаңды жұмсақ шүберекпен сүртіңіз, сөреге кітаптар мен ойыншықтарды мұқият орналастырыңыз. Анасы немесе әжесі кілемдер мен жұмсақ жиһаздарды шаңсорғышпен тазартады.

Олар мұны не үшін жасайды?





Дұрыс! Шаңды, кірді кетіру үшін. Өйткені, үй шаңы өте зиянды! Бұл көздің қызаруына, түшкіруге, мұрынның ағуына, яғни аллергияға әкелуі мүмкін.

Сонымен қатар, шаңда кішкентай немесе ғалымдар айтқандай, микроскопиялық кенелер біздің денсаулығымызға зиян келтіреді.

Тазалау кезінде терезені, терезелерді ашып, бөлмені жақсы желдеткен дұрыс.

Сіз 3-5 минут ішінде желдетуді жасай аласыз.

Ылғалды тазарту дегеніміз не?

Дұрыс! Ылғалды тазалау кезінде едендерді, терезе жақтауларын, әйнектерді дымқыл шүберекпен сүртіп, шаң мен кірді кетіреміз.

Тазалықты сақтау үшін аптасына бір рет емес, күн сайын белгілі бір уақытты бөліп тазарту керек.

### Сұрақтарға жауап бер

1. Денсаулық пен тазалық қалай байланысты? 2. Неліктен олар "Тазалық — денсаулық кепілі" дейді? 3. Қолды қашан жуу керек?
4. Неліктен тырнақтардың астындағы кірді алып тастау керек, тырнақтарды кесу керек? 5. Неліктен түнде аяғыңызды жуу керек?
6. Неліктен шыбындар мен тарақандар зиянды жәндіктер деп аталады? 7. Олармен қалай күресуге болады?
8. Үйді қалай тазалау керек?
9. Убираешь ли ты свой бұрыш, бөлме?
10. Сіз анаңызға ыдыс жууға көмектесесіз бе?

### Тапсырманы орындаңыз

Салыңыз және бояңыз: сыпырғыш, совок, паникула, шелек су, шыбын, тарақан.





*3 іс-шара.*

*«Отбасы және спорт» - коллаж. Тақырыптық стендтің безендіру.*

*4 іс-шара.*

*«Спорт түрлері» «Денсаулық еліне саяхат» интерактивті ойын.*

*5 іс-шара.*

*Аптаның салтанатты жабылуы - «Спортакиада» - спорттық іс-шара.*



Спартакиаданың мақсаттары мен міндеттері:

1. Мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын жандандыруға жәрдемдесу;
2. Мектепке дейінгі балалардың дене даярлығы деңгейін, сондай-ақ Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарының дене тәрбиесі педагогтерінің және басқа да мамандардың кәсіби құзыреттілігін айқындау;
3. Балалар ұжымында жауапкершілік пен өзара қолдау сезімін тәрбиелеу.
4. Жарыс жағдайында физикалық және ерікті күш-жігердің шығармашылық көрінісіне ықпал ету;
5. Балалардың дене шынықтыру мен спортқа, салауатты өмір салтына деген қызығушылығын дамыту.
6. Спорттық жетістіктері үшін мақтаныш сезімін тәрбиелеу.



Музыкалық сүйемелдеу: музыкалық орталық, командалардың кіруіне арналған салтанатты музыка, Әнұран, жылынуға арналған музыка, эстафеталарды дыбыстауға арналған музыка, марапаттау музыкасы, командалардың залдан шығуына арналған музыка.

Залды дайындау және мүкәммал: залды тиісті материалмен безендіру, жалауы бар тутұғыр, белгілеу, төрешілер орындары, командаларға арналған орындар, жанкүйерлерге арналған орындар; эстафеталарға арналған мүкәммал, мерекені мультимедиялық сүйемелдеу.

Спартакиада Барысы. Спорттық марш және қол шапалақтау үшін залға жарысқа қатысушылар кіреді, командалар құрметті шеңберден өтіп, қатарға тұрғызылады.

Жүргізуші: Сәлеметсіз бе! Сәлеметсіз бе!

Бүгін спорт залында

Біз бүгін сіздермен бірге спартакиадаға - батыл, епті және күшті мерекеге жиналдык!

Біз спорт, ақыл үйлесімді!

Біз сіздермен осы даңқты мерекеде

Біз әдемі ойындарға арнаймыз!

Жүргізуші: командалар, түзел, тік тұр! (Әнұран естіледі, туды көтеру, видео.)

Жүргізуші: спартакиада ашық деп саналсын!

Жүргізуші: Біздің жарыстарымызды қазылар алқасы бағалайды.

Сізге төрешілер алқасын ұсынамын:

Жүргізуші: Спартакиада дегеніміз не?

Бұл адал және спорттық күрес.

Бұл марапат,

Кез – келген адам жеңе алады!

Біз бәріміз қатты **ДАУЫСТАЙМЫЗ!**







Командаларды бөлу. (әр команданың атауы мен эмблемасы бар)

Жүргізуші: чемпион болу-біз білеміз,

Тапсырма барлығына қиын:

Біз бәсекеге түсе бастаймыз

Және сіздің табысқа нық сенеміз!

Сонымен, біз жарысты бастаймыз және кім жеңімпаз болатыны маңызды емес, бастысы-барлығымыз мереке мен ізгі ниетті сезінеміз. Бұл кездесу шынымен жолдастық болсын. Мен командаларды адал спорттық күреске шақырамын және сәттілік тілеймін!

Музыка естіледі. Барлық балалар, спартакиадаға қатысушылар, жалпы жаттығуға :

Жылыту: "доп шеңберде" ойыны

Ережелер: қатысушылар үлкен шеңберге шығады. Қатысушылардың бірі допты қолында ұстайды. Музыка естіледі, ал доп шеңберге қолмен беріле бастайды. Музыка тоқтайды-доп беруді тоқтатады. Музыка қайтадан естіледі-доп шеңберде, бірақ басқа бағытта беріле бастайды.

Асқыну: екінші доп қосылады және ойын екі доппен ойналады.

ал, тамаша жаттықтырылды!

Ал қазір бірінші тапсырма:

Біз командалық жарыстарды бастаймыз!

Енді біз қай команданың ең жылдам екенін білеміз.

Командалардан бастапқы позицияларды алуды сұраймын.

Спортшылар жарысқа дайын ба?

Балалар: - Дайын!





Жүргізуші: Өте Жақсы! Мен бірінші тапсырманы жариялаймын.

1. Қолыңыздағы затпен жүгіру. "Жылдам аяқтар".

Әр команданың қатысушылары сөре сызығының артында бағанға бір-бірден, бағыттаушылардың қолында эстафеталық таяқшалар (жалаушалар) салынады. Сигнал бойынша команда ойыншысы бастапқы сызықтан жүгіреді, түзу сызықпен бұрылатын тірекке дейін жүгіреді, жүгіреді, өз командасына оралады және эстафетаны келесі қатысушыға береді, ал өзі бағанның соңында болады, ойыншы бұрылыс тірегін айналып өтіп, жүгіреді, оралады және эстафетаны жалғастырады, эстафетаны жалғастырады. Тапсырманы тезірек орындайтын команда жеңеді.

Жүргізуші: Өте Жақсы! Ал қазір

Жаңа ойын келді –

Оңай тапсырма.

Бірақ бизнеске кірісетін уақыт келді

Танытуға өзінді айт.

Мен келесі тапсырманы жариялаймын.

2. Орнынан ұзындыққа секіру. Жарыс: "бір орыннан ұзындыққа секіру" — ойыншылар бағанға тұрып, бір орыннан ұзындыққа секіреді. Бірінші ойыншы секіреді және қатып қалады, екінші қатысушы бірінші тұрған жерден секіруді бастайды және т.б. бәрінен бұрын секірген команда жеңеді.

Жүргізуші: Жарайсыңдар, балалар!

Енді келесі міндет - назар аудару.

3. "Шеңбер жарысы". Шеңберді өзіңіз арқылы өткізіп, басқасына беру керек.

Эстафетаны тезірек аяқтаған адам жеңді.





Жүргізуші: Жарайсыңдар балалар!  
Енді біз қатысушылардың дәлдігін тексереміз.  
Егер сіз шебер болғыңыз келсе,  
Ақылды, жылдам, дәл, батыл.  
Сіз мақсат қоюға асықпаңыз

Мен келесі тапсырманы жариялаймын.

4. Сөмкені лақтыру. "Шеңберге түс" - қапты шеңберге алыстан лақтыру. Құрсауға көп сөмкелер салатын команда жеңеді.

5. "Кедергілер арасында баста сөмкелермен жүру»

Әр командаға құм дорбасы беріледі. Бірінші қатысушы басындағы сөмкемен тірекке дейін жүреді, оны айналып өтіп, қайтадан жүреді, сөмкені келесі қатысушыға береді. Тапсырманы тезірек орындайтын команда жеңеді.

6. "Фитбол". Командалар құрылуда. Үлкен допқа қатысушылар, сіз бүкіл қашықтықты секіруіңіз керек, сигнал бойынша команданың ойыншысы допты бастапқы сызықтан бұрылатын тірекке секіреді, жүгіреді, өз командасына оралады және үлкен допты келесі қатысушыға береді.

7. "Жібер доп" Ойыншылар әрбір команда құрылады да бір лекке сапқа тұрғызу. Алғашқы қатысушылар допты қолында ұстайды. Жүргізушінің сигналының артында әр командадағы бірінші ойыншы допты артында, үстінде тұрған адамға береді. Командадағы соңғысы допты алып, допты алдыңғы жағынан төменгі жағынан өткізеді. Ойынды бірінші болып аяқтаған команда жеңеді.







Жүргізуші: Жарайсыңдар, балалар, сіз барлық спорттық тапсырмаларды өте жақсы орындадыңыз!

Ал енді төрешілер қорытынды шығаруда,

Сіз балалар демаласыз,

Сіз маған қарайсыз.

Маған балалар көмектеседі:

Қажетті сөзді айтыңыз.

Мен бастаймын, ал сіз аяқатңыз,

Хормен бірге жауап беріңіз.

«Сөзді аяқта» жетекші ойынды жүргізеді :

Таңертең ерте ояну

Күнмен бірге қызғылт,

Мен шпаргалканы өзім толтырамын,

Мен тез жасаймын (жаттығу).

Мен ренжулі емеспі, тек ашулы,

Оны өріс бойынша барлық жүргізеді.

Ал соқса – түк емес

Қуып кетпеу (допты)

Мұзда мені кім қуып жетеді? Біз жарыса жүгіреміз.

Бірақ мені жылқылар алып жүрмейді,

Ал жылтыр (коньки).

Шу мұз алаңында,

Оқушы қақпаға секіреді –

Барлығы айқайлайды: "Шайба! Клуб! Соқ!"»

Көңілді ойын (хоккей).



Қар ұшқыны сияқты ақ,

Зеңбірек сияқты жеңіл,

Олар оны мұрнына ұрады,

Олар жерге құлап кетпейді. (Волан)

Жолдар бар, бірақ гитара емес,

Егер сіз оны алсаңыз,

Сіз допты оңай ұрасыз. (Ракетка)



Жүргізуші:

Жарайсыңдар балалар! Және сіз бұл тапсырманы өте жақсы орындадыңыз.

Сіз жақсы жұмыс істедіңіз,

Сіз дұрыс жеңдіңіз.

лайықты марапаттар,

Біз сіздерге сыйлықтар беруге қуаныштымыз!

Командалар марапаттау үшін құрылады! (Марапаттау үшін музыка естіледі)

Жүргізуші: сөз қазылар алқасына беріледі.

Қазылар алқасы қорытынды шығарады, жеңімпаздарды марапаттайды.

Жүргізуші: Балалар, Спартакиада сізге қалай ұнады? Сіз бәріңіз жарайсыздар!

Сіздерді құттықтаймыз! Бүгін сіз өз күштеріңізді, ептілігіңіз бен шапшаңдығыңызды көрсеттіңіздер! Осы спартакиаданы жабық деп санауды сұраймын.

Командалар! Тік тұр!

Жүргізуші:

Барлық балаларға сәлем!

Спортты бала кезінен жақсы көріңіз,

Сіз сау боласыз!

Жақсы, балалар, бәріміз айтайық.

Физкульт - Ура!

*6 іс-шара.*

*«Биле, биле»-флешмоб.*

<https://www.youtube.com/watch?v=3Q3Y2bLxaX0>







*Спорт, спорт, спорт*

*Денсаулыққа  
пайдалы.*

*Секірген әрі  
жүгірткен*

*Жаттықтырған  
адамды.*

*Хоккейменен  
волейбол*

*Допты теуіп  
қақпаға,*

*Ойнаймыз біз  
футбол.*

*Шаңғы, коньки,  
шанамен*

*Биік таудан  
асамыз,*

*Бокс пенен  
күресте*

*Алтын, күміс  
алғанбыз.*

