



Тақырыбы: «Шапшаң да епті болайық!»

«Күншуақ» мектепалды тобы

Тәрбиеші: Ергалиева А.С.

2025-оқу жылы

Дене шынықтыру

Тақырыбы: “Шапшаң да епті болайық!”

Ұзақтығы: 30 минут

Мақсаты:

- 1.Балалардың жүгіру, секіру, еңбектеу, тепе-теңдікті сақтау дағдыларын дамыту.
- 2.Кеңістікте дұрыс бағдарлануды үйрету.
- 3.Ептілік, шапшаңдық, үйлесімді қимыл қабілеттерін жетілдіру.
- 4.Дене шынықтыруға қызығушылық қалыптастыру, топпен жұмыс істей білуге тәрбиелеу.

Қажетті құралдар:

- Кедергілер
- Шана
- Түсті жалаушалар
- Кішкентай шариктер
- Музыка

Ұйымдастырылған іс әрекет барысы

I. Ұйымдастыру кезеңі (2 мин)

Балалар сапқа тұрады.

Тәрбиеші:

«Бүгін біз ептілік елін бағындыруға барамыз! Түрлі станциядан өтіп, тапсырмаларды орындаймыз.»

Денені қыздыруға дайындық.

II. Жылыну жаттығулары (3 мин)

Музыкамен орындалады.

- 1.Басты айналдыру – алға, артқа.
- 2.Қолды айналдыру – екі жаққа.
- 3.Белді айналдыру.
- 4.Орнымен секіру – жеңіл ырғақпен.
- 5.Аяқты кезек-кезек алға сермеу.

III. Негізгі бөлім (20 мин)

1-станция: “Кедергілер жолы” Қызыл түс

Мақсат: секіру және шапшаңдық дағдысын дамыту.

- Аяқ қол бейнеленген төсеніштің үстімен жүру.
- Кедергілер арасымен жүру. Конькимен
- Асықтар арасынан ирелендеп жүріп, ақ шариктерді күрекке салып , кейін қарай алып қайту.

2-станция: “Қыс мезгілі” **Сары түс**

Мақсат: үйлесімді қимыл, тепе-теңдік.

Балалар бізде жылдың қай мезгілі? Неше ай бар?

Балалар бізге бұл станцияға бару үшін Шаңғы мен жалауша қажет екен. Біз оны қайдан аламыз?

Оны алу үшін бізге не қажет?

Банкоматка немен барамыз?

- Шаңғыны аяғына киіп, жалаушаны алып кері қайтады.

IV. Сергіту сәті (2 мин)

Музыка ырғағымен:

Спорт сенің серігің-

Жанға дауа, қолға күш.

Сергітетін адамды-

Қимыл менен қозғалыс.

3-станция: “Математика әлемі” **Жасыл түс**

Мақсат: жылдамдығын, ептілігін дамыту.

- Шанамен сүйреп апарады да, тақтадағы салыстыруды орындайды.

4-станция: Мергендер **Көк түс**

Каропкамен екі бала барады да, Ақ қалаға дәлдеп шарикті кіргізу керек.

5-станция: “Жануарлар әлемі”

Әр топтан бір бір баладан жүгіріп келіп, түрлі түсті төсеніштегі түстерді атап, сол түстің бойында тұрған жануар туралы айтып береді.

V. Қорытынды бөлім (3 мин)

Балалар тыныс жаттығуын орындайды:

— терең дем алу, демді баяу шығару.

Тәрбиеші сұрайды:

– Қай жаттығу ұнады?

– Не қиын болды?

– Бүгін өзінді қалай сезіндің?

Балаларды мадақтау:

«Бәрің өте шапшаң, епті болдыңдар! Жарайсыңдар!»

Күтілетін нәтиже:

- Үйлесімді қимыл-қозғалыс дағдылары дамиды.
- Кедергілерден дұрыс өтуді үйренеді.
- Тепе-теңдікті сақтай алады.
- Жүгіру, секіру, еңбектеуде шапшандық көрсетеді.