

Бекітемін

«Ақкөгершін» балалар бақшасының

Басшысы:  Г. Нарбек.



«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ны

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық
жоспары.

«Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтары.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Әбен Бағила Орынбасарқызы

2022-2023 оқу жылы.

Бекітемін:
«Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасының
Басшысы: *А. Б. Нарбек*



«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Болашақ», «Бүлдіршін» ересей балалар аялға аяның 2022-2023 қыркүйек айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің тақырыптары |
|----------|---------------------------|---|---|
| Қыркүйек | Дене шынықтыру | <p>- балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>- дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік;</p> <p>- түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту;</p> <p>- жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, саламатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу,</p> <p>- түрлі қимылды ұлттық ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.</p> <p>1) жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкпемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, қысқа және алшақ адымдап жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.</p> <p>Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынды әртүрлі тағыс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>велосипед, самокат тебу, үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау;</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1) кегли. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру;</p> <p>2) футбол. Берілген бағытта допты домалату. Допты қақпаға домалату;</p> <p>3) хоккей. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға домалатып кіргізу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.</p> | <p>«Қатар түзеп сапқа тұру»</p> <p>«Ұйымшыл балалар»</p> <p>«Достар жұптары»</p> <p>«Бір-бірден қатарға тұру»</p> <p>«Қатардан қалма»</p> <p>«Қатарда жүру түрлері»</p> <p>«Бір орыннан биікке секіру»</p> <p>«Шынықсаң шымыр боласың»</p> <p>«Біз алғырмыз»</p> <p>«Бөренемен төрттағандап жүру»</p> <p>«Кедергіден өту амалдары»</p> <p>«Кедергілерден өту ойындары»</p> <p>«Сарышұнақтай жылдам болайық»</p> <p>«Күздің қызықтары»</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін жалғастыру. Жалпы және жергілікті су шараларын жүргізуді жалғастыру: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, сауықтыруға арналған жүгіру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру. Мәдени-гигиеналық дағдылар. Бұрын игерген біліктерін бекіту және олардың орындалу сапасын жоғарылату. Ұқыпты тамақтану дағдыларын, ас құралдарын қолдануды жетілдіру. Гигиеналық шараларды орындау: жумну, шапшын тарау, қолды сабынмен жуу, қол орамалды қолдану.</p> | |
|--|---|--|

Балабақша әдіскері:



Ажибаева Н.

Бекітемін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
Меңгерушісі:  Ф.Б.Нарбек.

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Болашақ», «Бүгінгі» ересек топтарының 2022-2023 оқу жылындағы қазан айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің тақырыптары |
|-------|---------------------------|--|---|
| Қазан | Дене шынықтыру | <p>- Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>- дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік;</p> <p>- түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту;</p> <p>- жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, саламатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- түрлі ұлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.</p> <p>2) жүгіру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру;</p> <p>3) секіру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру; 20–25 см биіктіктен секіру; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см);</p> | <p>«Күзгі жолдар үстіндегі ойындар»</p> <p>«Еңіс тақтайдың үстімен жүрепелен жүру»</p> <p>«Тақтай үстімен біз қалай жүре білеміз»</p> <p>«Күзгі орманда»</p> <p>«Біз теп-тегіс жолмен жүреміз»</p> <p>«Нан болса әнде болады»</p> <p>«Мергендер жарысы»</p> <p>«Алға жүрепелен жылжу»</p> <p>«Арақашықтықты сақтау амалдары»</p> <p>«Сапта кім бар»</p> |

Балабақша әдіскері:



Н. Ажибаева



Бекітетін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының

Басшысы: Г.Б.Нарбек

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Болашақ», «Бүлдіршін» ерсеу топтарының 2022-2023 қараша айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің тақырыптары |
|--------|---------------------------|---|---|
| қараша | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдан жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шапырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапырап және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p><i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i></p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p><i>Велосипед тебу:</i> екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> | <p>«Көдергілерден секіру»</p> <p>«Көдергілерден сүрінбей өтіп көр»</p> <p>«Озамын десең-зерек бол»</p> <p>«Пингвин сияқты секіру»</p> <p>«Сан түрлі секіре аламыз»</p> <p>«Ойын шартын ұстанайық»</p> <p>«Сұр көжек»</p> <p>«Қоян секілді секірейік»</p> <p>«еркін жүгіреміз»</p> <p>«Арқан астынан еңбектеу»</p> <p>«Иілгіш боламыз»</p> <p>«Қимылдарды қалай танимыз»</p> <p>«Еңіс тақтай үстімен жүру»</p> <p>«Төпе-теңдікті сақтайық»</p> <p>«Досқа нені үйретемін»</p> |

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың дәптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тімесудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды ез бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамады пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: ез бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген белмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Балабақша әдіскері  Н. Ажибаева.

Бекітемін:
«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
Басшысы: *Г. Нарбек* Г. Нарбек.

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының 2022-2023 желтоқсан айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.



| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің тақырыптары |
|-----------|---------------------------|---|---|
| Желтоқсан | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу; 50 сантиметр биіктікте ілінген арқаншың астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i></p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қосу және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүту және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Самақатпен жүру, Бүлдірлі жолмен, кедергі арасымен жүру</p> | <p>«Төрттағандап еңбектеп жүру»</p> <p>«Сапты бұзбай еңбектеп жүреміз»</p> <p>«Озаттар эстафеталары»</p> <p>«тепе теңдікті сақтап жүру»</p> <p>«Шырша ойыншығын қолға ұстап»</p> <p>«Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу»</p> <p>«Аяз ата сыйлығына жетейік»</p> <p>«Аяз атамен ойындар жарысы»</p> <p>«Ұзындыққа секіру»</p> <p>«Қысқы ойындар»</p> <p>«Қысқы эстафеталар»</p> |

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Тағыс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қаралайым көмек көрсетуге, науқастыңан кезде ересектерге жүгінуге баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберектен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жылаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген белмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Балабақша әдіскері:



Н.Ажибаева.

Бекітемін:
«Ақкөгершін» балалар бақшасының
Басшысы: *Т.Нарбек*

«Ақкөгершін» балалар бақшасы МКҚК-ның «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының 2022-2023 оқу жылы үшінғы қаңтар айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.



| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған әс-әрекеттің тақырыптары |
|--------|---------------------------|---|---|
| Қаңтар | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қалшықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алшак қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секірішпен секіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p><i>Үлкен доппен секіру</i> <i>Велосипедпен жүру</i></p> | <p>«Жыланша жорғалау»</p> <p>«Қар үстіндегі жолдар»</p> <p>«Қар атысайық»</p> <p>«Аңдардан ептіміз»</p> <p>«Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз»</p> <p>«Аңдар туралы ойындар»</p> <p>«Құстардай қайраттымыз»</p> <p>«Жылдам және епті құстар»</p> <p>«Қамқоршылар тобы»</p> |

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауала, балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.

Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Балабақша әдіскері:



Н. Ажибаева

Бекітемін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының

Меңгерушісі:  Г.Б.Нарбек.

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Болашақ» «Бүгінгіш» ересек топтарының 2022-2023 оқу жылындағы ақпан айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.



| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің тақырыптары |
|-------|---------------------------|---|--|
| Ақпан | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, ікемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату, заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру, допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды кою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу</p> | <p>«Допты екі қолмен лақтыру»</p> <p>«Доппен жаттығулар түрлері»</p> <p>«Доппен ойындар»</p> <p>«Доғадан өрмелеу»</p> <p>«Жұптасып шынығайық»</p> <p>«Мықтылар жарысы»</p> <p>«Велотренажер, Велосипед»</p> <p>«Аяқпен жасалатын қимылдар түрлері»</p> <p>«Жүгірушілердің жарыстары»</p> <p>«Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу»</p> <p>«Қол мен аяқтарымыз шымыр»</p> <p>«Қанатпен тарту ойыны»</p> |

және осы калыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан калыпта иықтарын, басын, колдарын алға созып көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Велосипедпен жүру, Самакатпен жүру.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, езінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.

Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде колды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, кол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (касық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Балабақша әдіскері



Ажибаева Нұрбала.



Бекітемін:
«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
Басшысы: *Г.Б.Нарбек*

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Болашақ», «Бүлдіршін» ересемдігінің 2022-2023 наурыз айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған әрекеттің тақырып |
|--------|---------------------------|---|--|
| Наурыз | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Аяққа арналған жаттығулар.</i> Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұгу, алға созу, қайтадан бұгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір жағымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. <i>Велосипед тебу:</i> екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> | <p>«Арқан үстімен адымда жүру»</p> <p>«Цирк атлеттерінің сайы»</p> <p>«Түрлі жолдармен жүре аламыз»</p> <p>«Қапшаларды нысанаға лақтыру»</p> <p>«Қақпашы бола аламыз»</p> <p>«Футбол ойыны»</p> <p>«Аю сияқты алақан мен табанды тіреп еңбектеу»</p> <p>«Тауға шыққан альпинист»</p> <p>«Қапшаны көлденең лақтыру»</p> <p>«Кімді мерген деп сана!»</p> <p>«Топқа ұпай жинайық»</p> |

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ерсектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.

Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ерсектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Балабақша әдіскері:

Ажибаева Н.



Бекітемін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының

Басшысы: Г.Б.Нарбек

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының 2022-2023 сәуір айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған әрекеттің тақырып |
|-------|---------------------------|--|--|
| Сәуір | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Үлкен доппен секіру.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> | <p>«Еңіс тақтайдың үс мен жоғары-төмен жүру»</p> <p>«Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық»</p> <p>«Цирк шатыры астында»</p> <p>«Құрсауға кіру»</p> <p>«Құрсаумен жаттығулар»</p> <p>«Құрсаумен жарыс»</p> <p>«Жермен еңбектеу»</p> <p>«Жүру, еңбектеу же секіру жаттығулары»</p> <p>«Қимылдар тізбегі-үзбе»</p> <p>«Секіртпеден секір»</p> <p>«Секіртпені игерей»</p> <p>«Бірігіп шеңбер құрайық»</p> |

Дербес кимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымкыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалап аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Балабақша әдіскері:



Ажибаева Н.



Бекітемін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының

Басшысы: *Г.Б.Нарбек*

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының 2022-2023 мамыр айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әреке тақырыптары |
|-------|---------------------------|---|---|
| Мамыр | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұру</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды</p> | <p>«Допты қабырғаға лақтыру»</p> <p>«Арқан арқылы жанымен секіруді пысықтау»</p> <p>«Допты ұстай алған кім»</p> <p>«Ұзындыққа екпінмен секіру»</p> <p>«Бақалар ойыны»</p> <p>«Кенгурудың қимылдарын қызықтайық»</p> <p>«Түрлі жазықтарды бүйірлеп адымдау»</p> <p>«Кімеің адымы нық»</p> <p>«Орындықта бүйірлік адым жүру»</p> <p>«Етпетімен еңбектеу»</p> <p>«Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз»</p> <p>«Жаздары жаздың ойындар»</p> |

ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

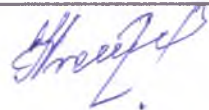
Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптін, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Балабақша әдіскері:



Н.Ажибаева.

Бекітемін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының

Басшысы:  Г.Нарбек.



«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ны.

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекетінің жоспары.

«Болашақ», «Бүлдіршін» ересектер топтары.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Әбен Бағыла Орынбасарқызы

2022-2023оқу жылы.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 02.09.2022

Тақырыбы: Қатар түзеп сапқа тұр **Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:** Балаларды қатар түзеп сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; бір тізбекте сапта жүру және бір тізбекте жүгіру дағдыларына жаттықтыру; бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру және балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету ептілігін жетілдіру; зал алаңында сапта жүріп келе жатып, жүгіруге ауысу дағдыларына үйрету.

Қатар түзеп сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүру, жүгіру жаттығуларын жасау кезінде балалардың қимыл іс-әрекетін, тұлға бітімдеріндегі аяқ-қол, кеуде бұлшық еттерін жетілдіру; сапта тұрғанда қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру және балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету ептілігін жетілдіруде берілген тапсырмаларды зейін қойып орындауға дағдыландыру; зал алаңында сапта жүріп келе жатып, жүгіруге ауысу дағдыларына жаттықтыру. Балаларды оқу қызметінде жолдастық қарым-қатынасқа және адамгершілік ережелеріне, жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; қызығушылығы мен белсенділігін арттыру.

Сөздік жұмыс"Қатар түзеп сапқа тұр!", "Бір тізбекті сапта тізеңді жоғары көтеріп жүр!", "Денеңді тік ұста!", "Екі аяқпен бірдей секір!", "Жеңіл секір!", "Керемет!", "Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер"Қатар түзеп сапқа тұр!", "Бір тізбекті сапта тізеңді жоғары көтеріп жүр!", "Денеңді тік ұста!", "Екі аяқпен бірдей секір!", "Жеңіл секір!", "Керемет!", "Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан жануарлардың қимылдарын жаттығу мазмұнына сай көрсету; түсіндіру, көрсету, кері байланыс, миға шабуыл, "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны, "Кенгуру" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, жаттығу түрлеріне байланысты жануарлар суреттері, бала жасына лайықты үрмелі доптар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Бала жасына лайықты үрмелі доптар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

- Балалар бір қатар сап түзейді. Балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында педагог:
- Балалар, бүгін қандай көңілдісіңдер? Балабақшаға күнде осындай көңілді күйде келсеңдер, қандай керемет! Оқу қызметіне дайынбыз ба, балалар?
- Балалар, тақтаға қараймыз. Бүгін біз жануарлардың кейпіне еніп, солардың қимылдарына ұқсас жаттығуларды жасаймыз. Ол үшін алдымен мына бейнебаянға назар аударып алайықшы

- Балалар, музыка әуенімен қатар түзеп сапқа тұрамыз, енді жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?
- Балалар, сап түзеп жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығуланазарын тақтаға аударып:

- Балалар, тақтадағы суретке қарап жаттығуларды орындайықшы!
- Мына суретте саршұнақтың баласы тұр, дәл осы саршұнақ баласының бастапқы қалпын ұстаймыз.

Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында
Бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында

2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне " дейді

- Суретке қараймыз, балалар, жарайсыңдар (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында

3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды

3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында

- Балалар, суретке қараймыз, саршұнақтың денесі тік, солай денемізді тік ұстаймыз.

4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.

4.2. Бастапқы қалып алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).

Жарайсыңдар!

- Енді қолдарыңды алдарыңа созасыңдар да "Не дейміз?". Саршұнақ баласына қараймыз.

Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "Міне" дейді. Балалар, саршұнақтардың қатар түзеп сапта тұрған қимылына қараңдаршы! Әдемі қимылдар жасап тұр, сендер де осындай сапқа тұру арқылы әдемі дене қимылын жасауға жаттығуларың керек. Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.

- Балалар, музыка әуенімен қатар түзеп сапқа тұрамыз, енді жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?

- Балалар, сап түзеп жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларың жасауға тұрайық!

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларың жасауға тұрады.

Негізгі қимыл жаттығулары.

- Бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру;

- Балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету. :

- Балалар, мына алдарыңда қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру жаттығуың орындаймыз.

- Балалар, мына суретке қарасаңдар, үнемі еңкейіп жүретін аю да артқы екі аяғымен тік жүре алады- Балалар, алдарыңда текшелер тұр. Сол текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүріп өту керек.

- Денесі үлкен аю да осындай жерлерден өте алады.

Қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру жаттығуларың көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Келесі жаттығу түрі - балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету

- Балалар, енді тақтаға қараймыз- Аю бөшкені домалатып бара жатыр. Сол сияқты сендер де үрмелі допты тұрған жерінен бірден домалатып, сызықтан шықпай, мәрелі жерге дейін апарасыңдар. Алдымен өзі көрсетеді де, әрі қарай балалардың өз беттерімен жасауларына ерік береді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады

"Кенгуру" қимылды ойыны.

- Балалар, ойынды екі командамен орындаймыз. Ойын "Кенгуру" деп аталады. Қазір сендерге тактадан кенгурудың қалай секіретінін көрсетемін, кенгуру сияқты жеңіл секіру керек Педагог балаларды екі командаға бөліп, кенгуру сияқты қос аяқтап секірудің негізгі нүктесін көрсетіп және кенгуру сияқты қос аяқтап секірудің қимылын тағы да балалардың есіне салады:

- Балалар, былтыр дене шынықтырудың оқу қызметінде қос аяқтап секіруді үйренгенсіңдер. Енді сол қимылды бүгінгі ойында қайталаймыз.

- Тақтаға қараңдаршы, кенгуру секіру кезінде алдыңғы екі аяғы мен артқы екі аяғын бірдей ұстайды.

- Сол сияқты секіру кезінде сендер де екі аяқтарыңды бірдей ұстауларың қажет. Бойынша балалар қимылды қайталап, командамен жарысулары тиіс. Жаттығуларды дұрыс орындаған команда балалары жеңіске жетеді.

"Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны

сапта тұру және негізгі қимыл жаттығуларың қалай игергендерің тексеру мақсатында "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойының өткізеді.

- Балалар, бәрің шеңберге тұрыңдар, сендер шеңбер бойымен жүріп өткен сайын аңдарды көресіңдер, сол көрген аңның қимылын жасап, әрі қарай жүресіңдер, жарай ма? Мысалы, алдарыңнан қоян шықса, қоян сияқты секіресіңдер, аю шықса, аю сияқты қорбандайсыңдар, жақсы ма? тапсырманы дұрыс орындау ережесін бақылайды.

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолымызды жанымызға жіберіп, қолдарымызды сілкілейміз ""Су шашамыз"", аяқтарымызды да кезек-кезек сілкілеп, судан тазартамыз.

Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз. Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар. Қандай жануарлардың қимылдарын жасап үйрендік? Саршұнақтың. Дұрыс.

- Тағы да қандай жануарлардың қимылын көрсеттік? Аюдың. Тамаша. Тағы да?

- Кенгурудың. Керемет. Тағы да?

- Қоянның, түлкінің, мысықтың, қасқыр мен маймылдың.

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін алғашқы оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет, оқу қызметі аяқталды. Аю да оқу қызметінің табысты аяқталғанына қуанып, сендерге сәлем, жолдап жатыр.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі:05.09.2022

Тақырыбы: Ұйымшыл балалар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:Балаларды сапта бір-бірлеп жүру; заттар арасымен доптарды домалатуға үйрету; бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.

Сөздік жұмыс:"Бақшамызға барамыз", "Бір-бірлеп жүреміз", "Заттар арасымен доптарды домалатамыз", "Бірқалыпты жүгіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Интербелсенді тақтадан суреттер көрсету; көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Заттардың арасымен" қимылды ойыны, "Күн мен Түн" ойыны, тыныс алу жаттығулары.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, текшелер, кеглилер.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты гимнастикалық таяқшалар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің барысы:

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, музыка әуенімен біріміздің артымыздан біріміз сап түзеп жүрейік.
- Жарайсыңдар!

Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреміз, аяқтың ұшымен жүреміз. Бірқалыпты жүгіреді, жәй қалыпқа түсіп денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.

1-таяқшаны алға созу;

2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру;

3-таяқшаны алдыға созып ұстау;

4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру;

5-таяқшаны алдыға созып ұстау;

6-бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау.

1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу;

3-4- бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады.

1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау;

2-сол аяқты оның қасына алып келу;

3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау;

4-сол аяқпен артқа бір адым жасау.

Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру.

1- таяқшаны жоғары көтеру;

2-оңға иілу;

3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру;

4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- заттар арасымен доптарды домалату;

Балаларға заттар арасымен доптарды домалату жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Заттар арасымен доптарды домалату кезінде епті болуға шақырады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!", "Бәрекелді!", "Ептісіңдер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Заттардың арасымен" қимылды ойыны.

Мақсаты. Кеглилер, текшелер және басқа да заттардың арасынан допты домалатуды үйрету. екі топқа бөледі. Әр топтың алдында кеглилер мен текшелерден кедергі заттар болады. Балалар заттардың арасымен доптарды домалату керек. Қай топтың балалары ең бірінші болып заттардың арасымен доптарды домалатады, солар жеңіске жетеді.

"Күн мен Түн" ойыны.

Шарты: балалар екі топқа бөлінеді. Бір команда "күн" болса, екіншісі "түн" болады. Нұсқаушы "түн" дегенде, "Түн" тобы "үйге" қарай жүгіреді, ал "Күн" командасы олардың артынан қуады. Ұсталғандар ойыннан шығады. Содан соң орындарын алмастырып, ойынды әрі қарай жалғастырады. Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырамын. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз. Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар.

- Жарайсыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 07.09.2022

Тақырыбы: Достар жұптары.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды допты жоғары лақтыруға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; қимылды ойын арқылы заттар арасымен доптарды домалату дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.

Сөздік жұмыс"Зырылдауық", "Тізені шапалақтау", "Созыл", "Сағаттың тілі", "Бір-бірлеп жүреміз", "Заттар арасымен доптарды домалатамыз", "Допты жоғары лақтырамыз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер Көркем сөз, миға шабуыл, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Баскетбол", "Заттар арасымен" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығулары.

Құрал-жабдықтар Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, тор, кеглилер, текшелер.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

1. КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Балабақша"

Көп өнеге үйретеді,
Ән салдырып билетеді.
Домбырамен тартып берем,
Тыңдайтының күй ме тегі.

Денемізді шынықтырып,
Ұйықтатады тынықтырып,
Балабақша жібереді,
Үйімізді ұмыттырып.
(Балтабай Тәжімбетов)
картинка детский сад какие есть

Миға шабуыл.

балаларға балабақша ішіндегі іс-әрекеттерін сипаттайды. Балалар педагогтің нені сипаттап отырғанын табу керек.

Балалардың жақсы көріп келетін жері. Олардың бұл жерде достары көп. Бұл жерде олар сурет салады, құрастырады, ән айтып, достарымен бірге би билейді, тамақ ішеді, ұйықтап алады. Бұл жерде өте көңілді.

- Балалар, мен не туралы айтып тұрмын? Иә, дұрыс айтасыңдар. Мен балабақша туралы айтып тұрмын.

- Тамаша! Жарайсыңдар!

Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1."Зырылдауық" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен.

1 - қолды екі жаққа созу.

2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту.

3 - екі жаққа созу.

4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу.

Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).

2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.

1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу.

3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет).

3. "Созыл" жаттығуы.

Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта.

1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау.

3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет).

4. "Сағаттың тілі" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде.

1 - оңға еңкейіп "тик" деу.

2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу.

3 - солға еңкейіп, "тик" деу.

4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет).

5. "Зырылдауық" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10 - 12 рет өзін айнала, 10 - 12 рет секіру.

Жеңіл серіппелі секіру.

4 - 5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру.

Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.

Негізгі қимыл жаттығулары

- допты жоғары лақтыру;-балаларға допты жоғары лақтыру жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Баскетбол" қимылды ойыны.

Мақсаты. Допты кеуде тұсынан жоғары ұстап, баскетбол торына дәлдеп лақтыруды үйрету. балаларды екі топқа бөліп, баскетбол добына арналған торға белгіленген жерден аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру керектігін айтады. Қай топтың балалары допты дұрыс және көп лақтырады, сол топ жеңіске жетеді. Ойын 2-3 айналымды құрайды.

"Заттар арасымен" қимылды ойыны.

балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында кеглилерден, текшелерден кедергі заттар болады. Балалар заттар арасымен доптарды домалату керек. Ең бірінші болып қай топтың балалары толықтай заттар арасымен доптарды домалатады, солар жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

- Балалар, сендер жаттығу жасап, ойын ойнап шаршап қалған шығарсыңдар?

- Олай болса, тыныс алу жаттығуын жасап бір дем алып алайық.

- Балалар, күз келіп, далада жел соғып кетті ме?

- Иә, иә. Жел соғып кетті. Жел қалай соғады? Балалар көрсетеді.

1. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол белде;

2. Оңға еңкейіп, дем тарту;

3. Бастапқы қалыпқа келу, дем шығару.

Жаттығу 3-4 рет қайталанады.

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 09.09.2022

Тақырыбы: Бір-бірден қатарға тұру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларда бір-бірден қатарға тұруға үйрету; қатарға өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау дағдысын жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып педагогтің белгі беруі бойынша пингвин сияқты жүру дағдыларына жаттықтыру. Балаларда бір-бірден қатарға тұру және қатарға өз еріктерімен тұру қабілетін дамыту; ұзындыққа екі аяғымен секіру және еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалауда ептілік пен дәлдік дағдысын жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып педагогтің белгі беруі бойынша пингвин сияқты жүру дағдыларына жаттықтыруда зейіні мен есту қабілетін қалыптастыру.

қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметіне қызығушылықтары мен мәдени-тазалық дағдыларын және белсенділігін арттыру.

"Бір-бірден қатарға тұру", "Денемізді тік ұстаймыз", "Екі аяқпен бірдей секіреміз", "Жеңіл секіреміз", "Екі жаққа кезек-кезек домалаймыз", "Керемет!", "Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Бір-бірден қатарға тұру", "Денемізді тік ұстаймыз", "Екі аяқпен бірдей секіреміз", "Жеңіл секіреміз", "Екі жаққа кезек-кезек домалаймыз", "Керемет!", "Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді теңіз жануарларының тіршілігінен көрініс көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Пингвин" пысықтау ойыны, "Күнді ұтып алайық!" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, пингвин смайликтер

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР

пингвин смайликтер, сары доптар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында

- Балалар, бүгін де көңілдіміз, бәріміз, солай ма? Иә.
- Оқу қызметіне дайынсыңдар ма? Иә.
- Балалар, сендер пингвиндерді білесіңдер ме? Иә.
- Ал пингвиндердің де өз отбасы болатынын көріп пе едіңдер? Жоқ.
- Ендеше тақтаға қарайық

- Балалар, қараңдаршы, пингвиндер балаларымен, яғни, бүкіл отбасымен тұр.

- Балалары қандай сүйкімді!

- Байқадыңдар ма, барлық пингвиндер денелерін тік ұстап, түп-түзу болып тұр. Біз де пингвиндер сияқты бір-бірден қатарға тұрайық. Жарайсыңдар, балалар.

- Балалар, сендер пингвиндердің қалай билейтіндерін көріп пе едіңдер? Жоқ. Олай болса, тақтаға қарап, пингвиндерше билеп, денемізді қыздырып алайық.

Интербелсенді тақтадан пингвиндердің билеп жүрген қимылын көрсетеді. - Балалар, пингвиндердің қимылына қараңдаршы! Әдемі қимылдар жасап, билеп жатыр, сендер де осындай әдемі қимыл жасауды үйренулерің керек.

- Кәне, бәріміз пингвиндер қимылына қарап, билейміз. Педагог балалардың қимылын қадағалап, бәрі бірдей қимылдау керектігін ескертеді.

- Балалар, менің артымнан және бір-біріңнің артыңнан сап түзеп жүреміз, енді пингвиндер сияқты жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?

- Балалар, енді бір-бірден қатарға тұрып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық! Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша пингвиндер сияқты жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, тақтадағы пингвиндерге қарап, менімен бірге жаттығуларды орындаймыз.
- Алдымен пингвиндер сияқты денемізді тік ұстап, қатарға тұрамыз. Жарайсыңдар.
- Балалар, суреттегі пингвиндерге қараңдаршы, қалай бәрі бірдей әдемі тұр! Бәрің де сондай бастапқы қалыпты ұстандар.

Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып-жұмады;

1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында

2.1. Оң аяқтарын артқа қойып, екі қолдарын да артқа созады 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде

3.1. Орындарында тұрып, бастарын алдымен оңға бұрады 3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында

4.1. Қолдарын жандарына созады;

4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады)

5. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде

5.1. Қолдарын жандарында ұстап, бір орында тұрып, пингвин сияқты айналу 5.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Негізгі қимыл жаттығулары

- Ұзындыққа екі аяғымен секіру.

- Еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау.

Оқу қызметінің негізгі бөлімінде педагог:

- Балалар, бүгін негізгі қимыл жаттығуларын орындау үшін алдымен екі командаға бөлініп алайық.

1-ші команда - ұзындыққа екі аяғымен секіру

2 - ші команда - еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек кезекпен кезек бірге орындаймыз.

- Балалар, тақтаға қарайықшы, ұзындыққа екі аяғымен секіру жаттығуын қоян қалай орындайды екен.

- Алдымен қоян тік тұрып, секіруге дайындалады

- Қоянның қимылына қарап, екі аяқпен қалай секірудің техникасын үйренеміз.

- Енді, екінші жаттығу еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау.

- Мына суретке қарасаңдар, итбалықтың екі жанына кезек-кезек домалап жатқанын көреміз

- Балалар, сендер де итбалық сияқты еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау жаттығуларын жасайсыңдар.

Жаттығу аяқталғанда екі команда келесі жаттығу түрін жасау үшін ауысады. Екі команда өздеріне

берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Күнді ұтып алайық!" қимылды ойыны.

Мақсаты. Допты нысанаға дәлдеп лақтыруды үйрету.

- Балалар, ойын алдында мына бейнебаянға назар аударыңдаршы

- Күннің қалай айналатыны туралы бейнебаянда айтылған. Күнсіз өмір жоқ екенін бәрің жақсы білесіңдер.

Бүгінгі ойында сол күнге ұқсайтын допты ұтып алу ойынын ойнаймыз.

- Балалар, ойынды екі топпен ойнаймыз. Қазір сендерге сап-сары күн сияқты допты қалай лақтыру керектігін көрсетемін, допты жеңіл ұстап, дәлдеп лақтыруымыз керек.

- Музыка әуенімен тезірек жүгіріп лақтырамыз.

Балаларды екі топқа бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керектігін балалардың тағы да балалардың есіне түсіреді. Доп лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған топтың балалары жеңіске жетеді. Жеңіске жеткен топтың балаларына пингвин-смайликтер сыйлыққа беріледі.

Балалардың сапта тұру және негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында

"Пингвин" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, бәріміз шеңберге тұрамыз, бүгін пингвиннің қимылын көрдіңдер ғой, соны естеріңе түсіріп, жасайсыңдар, жарай ма?

балалардың қимылдарын қарап, дұрыс істемеген жерлері болса, ескерту жасап отырады.

балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолымызды жанымызға жіберіп, қолдарымызды сілкілейміз "Су шашамыз", аяқтарымызды да кезек-кезек сілкілеп, судан тазартамыз.

Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз. Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

3. ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бір-бірден қатарға тұрғызып:

- Жарайсыңдар, балалар, бүгінгі оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет!

- Қандай жануарлардың қимылымен таныстық? Пингвин. Дұрыс.

- Қандай жануар қос аяқтап секірді? Қоян.

- Күнге байланысты қандай ойын ойнадық? "Күнді ұтып алайық!" ойынын ойнадық. Жарайсыңдар, балалар!

- Оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12.09.2022

Тақырыбы:Қатардан қалма.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіруге үйрету; 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойын арқылы бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық таныту.

Сөздік жұмыс:"Отбасы", "Алтын ұя", "Тепе-теңдікті сақтаймыз", "Бір-бірлеп жүреміз", "Жүруді жүгірумен кезектестіреміз", "Төрттағандап еңбекте", "Бір қалыпты сақтап жүгіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер Жұмбақ жасыру, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, интербелсенді тақтадан суреттер көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Кедергілерден өт" қимылды ойыны, "Көңілді жүгірейік" ойыны, өз-өзіне массаж.

1. КІРІСПЕ БӨЛІМ

1.1. Жұмбақ жасыру.

Онда әкем-шешем тұрады,
Ата-әже бауырым.
Бәрі бірге қосылып,
Бір ұғымды құрады.
(Отбасы)

- Дұрыс айтасындар. Жұмбақтың жауабы "Отбасы".

- Отбасы - адам баласының өсіп-өнер алтын ұясы. Адамның өміріндегі ең қуанышты қызық дәурені осы отбасында өтіп жатады

Балалар, сендердің әрқайсыларыңның өз отбасыларың аналарың, әкелерің, апайларың, ағаларың, қарындастарың,інілерің бар. Сендер оларды қатты жақсы көресіңдер ме? Тамаша!

Балаларға "отбасы мүшелері" жайлы сұрақтар қояды. Балалардан сұраққа толық жауап қайтаруларын сұрайды.

- Балалар, қараңдаршы "отбасы" бір-бірінің артынан сап түзеп жүр.

- Сендерде осылай сап түзеп тұруға дайынсындар ма? Тамаша!

- Олай болса, музыка әуенімен біріміздің артымыздан біріміз сап түзеп жүрейік.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен)

Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою.

Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады.

Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу;

Балаларға 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу жаттығуын көрсетеді. Жаттығу кезінде педагог балаларға бағыт-бағдар береді. Заттар арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу кезінде, заттарға денелерін тигізбей өту керектігін айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!", "Бәрекелді!", "Заттарға денелерінді тигізбеңдер" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кедергілерден өт" қимылды ойыны.

Мақсаты. Кедергілердің арасынан еңбектеп жүруді үйрету.

балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында 8 м дейінгі қашықтықта кеглилерден немесе текшелерден кедергі заттар болады. Балалар заттарға дейін төрттағандап еңбектеп бару керек. Ең бірінші болып қай топтың балалары толықтай заттарға дейін төрттағандап еңбектеп барады, сол топ жеңіске жетеді.

"Көңілді жүгірейік" ойыны.

Балаларға бір қалыпты жүгіріп, көңілдерін көтеріп алуды ұсынады. Балалар қуана келіседі. Шеңбер бойымен балалар, бір бірлерінің арттарында жүгіреді.

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар құлақтың ішіне өз-өзіне массаж жасайды. Алақанмен құлақтарын уқалайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бір-бірден қатарға тұрғызып:

- Жарайсыңдар, балалар, бүгінгі оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар. Тамаша!

Балаларды қатарға тұрғызып, шеңбер бойымен жүріп, залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.09.2022

Тақырыбы:Қатарда жүру түрлері.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларда бір-бірден қатарға тұру; жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын дамыту; орындықта көлденеңінен еңбектеуге үйрету; қимылды ойындар арқылы 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойын арқылы бірқалыпты жүгіру іскерліктерін дамыту; қозғалыстарды үйлестіру.

Сөздік жұмыс"Отбасым - Отаным", "Отбасым - мекенім!", "Бір-бірден қатарға тұрамыз", "Жүгіреміз", "Орындықта көлденеңінен еңбектейміз", "Орындықта еңбектейміз", " Заттар арасымен тура бағыт бойынша еңбектейміз", "Төрттағандап еңбектейміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдерШаттық шеңбері, интербелсенді тақтадан сурет көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Кедергілерден өт" , "Түрлі таспаларды әкелеміз" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтары:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, орындық, текшелер.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Бала санына байланысты жіптер, таспалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

назарын өзіне аударып:

- Балалар, "отбасы" дегенді қалай түсінесіңдер? - деп сұрақ қояды.

- Иә, дұрыс айтасыңдар, отбасы дегеніміз - туыс, бірге туған адамдардан құралған шағын мемлекет екен.

- Олай болса, балалар, бәріміз әдемі шеңбер жасап, отбасымызға тағзым етейік!

- Отбасым - Отаным (қолдарын жоғары көтереді),

- Отбасым - мекенім! (қолдарын жүрек тұстарына қояды)

- Өзіңнің саяңда (қолдарын жандарына жібереді),

- Бақытты екенмін! (қолдарын жүрек тұстарына қояды)

- Отбасы - ол менің (қолдарын жоғары көтереді),

- Бақытты мекенім! (қолдарын жүрек тұстарына қояды)

- Сондықтан мәңгілік (қолдарын жоғары көтереді),

- Мен тағзым етемін! (иіліп тағзым етеді)

- Тамаша, балалар!

- Балалар, денелерімізді тік ұстап, түп-түзу болып тұрайық. Бір-бірден қатарға тұрайық. Жарайсыңдар, балалар.

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі. Шеңбер бойымен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

2. НЕГІЗГІ БӨЛІМ

2.1. Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен)

1."Жіпті сөз" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру.

1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау.

3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен" деу.

2. "Бұрылу" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру.

1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу.

2- бастапқы қалып, сол жаққа орындау.

3. "Сәл отыру" жаттығуы.

Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру.

1-2-сәл отыру,арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік

ұстау.
3-4-бастапқы қалып.

4. "Еңкею" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау.

1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу.

2-оңға еңкею.

3-бастапқы қалып.

4- сол жаққа орындау.

5. "Бүгілу, майысу".

Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыңқы қолда.

1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары көтеру.

4-бастапқы қалып.

Негізгі қимыл жаттығулары

- орындықта көлденеңінен еңбектеу; Балаларға орындықта көлденеңінен еңбектеу жаттығуын көрсетеді. Жаттығу кезінде педагог балаларға бағыт-бағдар береді. Орындықта көлденеңінен еңбектеу кезінде, тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!", "Бәрекелді!", "Көлденеңінен еңбекте!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кедергілерден өт" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында 8 м дейінгі қашықтықта кеглилерден, текшелерден кедергі заттар болады. Балалар заттарға дейін төрттағанда еңбектеп бару керек. Ең бірінші болып қай топтың балалары толықтай заттарға дейін төрттағанда еңбектеп барады, сол топ жеңіске жетеді

"Түрлі таспаларды әкелеміз" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөліп, оларды екі қатар сапқа тұрғызады. Бірінші топтағылар қолдарына әртүрлі таспаларды ұстайды, екінші топ балалары оларға теріс қарап тұрады. Таспасы бар балалар басқа балалардың иықтарына таспаларды қойып, екі қадам аттап, былай дейді: "Таспаны жоғары көтеріңдер, бізді тез қуып жетіңдер!". Осы сөздерді айтқаннан балалар жүгіре жөнеледі, таспаны қолдарына алып, қашып жүргендерді қуып жетеді, одан соң өз қолдарына таспалармен оралады.

Тыныс алу жаттығуы. Балаларды шеңберге шақырады. Балалар әдемі шеңбер болып тұрады.

балалар қайталап, тыныс алу жаттығуларын жасайды.

Тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.

Тыныс алу жаттығуларының соңында педагог оқу қызметінің аяқталғанын хабарлап, залдан балалармен бірге ақырын шығып кетеді.

3. ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бір-бірден қатарға тұрғызып:

- Жарайсыңдар, балалар, бүгінгі оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар. Тамаша!

Балаларды қатарға тұрғызып, шеңбер бойымен жүріп, залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 16.09.2022

Тақырыбы: Бір орыннан биікке секіру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау дағдысына жаттықтыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.

Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге үйретуде аяқ бұлшық еттерін дамыту; сапқа өз еріктерімен тұру кезінде есте сақтау қабілетін қалыптастыру; бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалауға жаттықтыруда ерік-жігерін шыңдау; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысуға дағдыландыру.

Балаларды достық қарым-қатынас пен адамгершілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде белсенділіктері мен қызығушылықтарын арттыру.

Сөздік жұмыс "Секіреміз ептіміз", "Доғадан оңай өтеміз", "Денемізді тік ұстаймыз", "Еріктіміз сапта", "Домалаймыз талмаймыз", "Керемет!", "Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер "Секіреміз ептіміз", "Доғадан оңай өтеміз", "Денемізді тік ұстаймыз", "Еріктіміз сапта", "Домалаймыз талмаймыз", "Керемет!", "Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан жасалатын жаттығулар мазмұнына сай жануарлар қимылын көрсету; ғажайып сәт, түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Қояндар" пысықтау ойыны, "Күн мен жаңбыр" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтары: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, секіруге арналған таяқша, доға, губка төсеніш, күн смайликтері

2. ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

1. Балалар залға кіргенде бір қатар сап түзеулеріне тапсырма береді:

- Балалар, бәріміз қатармен жүре отырып, сап түзейміз. Жарайсыңдар. Балалар, сендер хайуанаттар бағынан маймылды көрдіңдер ме? Иә.

- Керемет, балалар! Олай болса, балалар, маймыл туралы бейнежазбаға қарайықшы, балалар. Интербелсенді тақтадан маймылдың әртүрлі қимылдарын көрсетеді

- Балалар, маймылдың қимылына қараңдаршы! Тез қимылдайды екен. Кейбір қылықтары адамға ұқсап кетеді. Оқу қызметі балаларға қызықты болуы үшін олар білетін қимылды қайталауын сұрайды.

- Балалар, бүгін оқу қызметінде жаңа жаттығулар жасап үйренеміз, бірақ сендер бүгінгі оқу қызметінде ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Мына суретте балалар, маймылдың қимылын байқауға болады

- Балалар, табиғат әлемінің құдіреті керемет! Қай жабайы аң түрін алсақ та біздің жасап жүрген қимыл жаттығуларымыз сол жануарлардың қимылын бейнелейді. Суреттегі маймыл асылмалы жіптің үстімен еркін жүріп бара жатыр, байқадыңдар ма? Иә.

- Демек, балалар, біз де жаттығуларды жасау кезінде ептілік пен жылдамдық көрсете білуіміз керек.

- Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, енді өкшемен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?

- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және өкшемен денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

2. НЕГІЗГІ БӨЛІМ

2.1. Жалпы дамыту жаттығулары Балалардың назарын тақтаға аударып:

- Балалар, тақтадағы суретке қарап жаттығуларды орындайықшы!

- Мына суретте саршұнақтың баласы тұр, дәл осы саршұнақ баласының бастапқы қалпын ұстаймыз.

1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында

Жарайсыңдар!

- Енді қолдарыңды алдарыңа созасыңдар да "Не дейміз?". Саршұнақ баласына қараймыз.

1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді

1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында

3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды

3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында

- Балалар, суретке қараймыз, саршұнақтың денесі тік, солай денемізді тік ұстаймыз.

4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.

4.2. Бастапқы қалып алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).

- Жарайсыңдар, балалар!

2.2. Негізгі қимыл жаттығулары

- Бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау.

Негізгі бөлімде педагог:

- Балалар, бүгін негізгі қимыл жаттығуларын орындау үшін екі командаға бөлінеміз. 2 команда екі қатарға бірдей тұрып, бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау жаттығуларын бірге орындайсыңдар. Балаларды екі командаға бөліп, екі командаға бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау жаттығуларын ортаға пысық баланы шығарып, орындалу техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Биікке секіреміз!", "Жеңіл домалаймыз" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

2.3. "Күн мен жаңбыр" қимылды ойыны.

Мақсаты. Ереже бойынша ойын ойнауды үйрету, жылдам жүгіруді дамыту.

Балаларды сапқа тұрғызып:

- Балалар, қазір біз "Күн мен жаңбыр" қимылды ойынын ойнаймыз. Ол үшін үлкен, әдемі шеңбер жасап алайық.

Балалармен үлкен шеңбер жасайды.

- Балалар, мына суретте күн шығып тұр.

- Күн жарқырап тұрған кезде шеңбер алаңына шығып, бәрің көңілді билейсіңдер.

- Ал тақтада бұлтты күн пайда болып, жаңбыр жауа бастаған кезде екі жақтағы шатыр астына жүгіріп кіресіңдер.

Педагог музыканы қойып, балалар күн мен жаңбырдың болған құбылысын бақылап, ойын ережесі бойынша ойнайды. Жақсы ойнаған балаларға күн смайлигі табыс етіледі. Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Қоян" пысықтау ойынын өткізеді. Балаларды шеңберге тұрғызып, интербелсенді тақтадан қоянның ормандағы қимылын көрсетеді

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Қоян" пысықтау ойынын өткізеді. Балаларды шеңберге тұрғызып, интербелсенді тақтадан қоянның ормандағы қимылын көрсетеді

- Балалар, мына ормандағы қоянды көріп тұрсыңдар ма? Бәрің ортаға шығып, музыка сипатына сай тақтадағы қоянның қимылын саласыңдар, түсінікті ме? Түсінікті. Олай болса, ойынды бастаймыз.

Мұндай ойын тақырыпқа сай оқу қызметінің мақсатын ашады және балалардың танымдық өрісін кеңейтіп, шаршағандарын басуға көмектеседі.

Балаларды сапқа тұруға шақыру үшін бубенді сылдыратады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, қонжық сияқты ақырын маймаңдап жүрейікші!

. Қонжық жүріп келе жатып шаршағанда "мох" деп дыбыс шығарады екен, біз де айтайық, кәне! "Мох", жарайсыңдар, балалар! Қонжық шаршағанда аяқтарын кезек-кезек алға, артқа көтереді екен. Біз де солай жасайық. Енді қонжық сияқты ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

3.Қортынды:

- Балалар, сендер бүгін оқу қызметіне жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар.

Ормандағы қоян болғандарың маған өте ұнады, сендер керемет епті екендеріңді көрсеттіңдер! Жарайсыңдар, балалар!

- Біз бүгін қандай ойын ойнадық? Күн мен жаңбыр. Дұрыс.

- Қандай жаттығулар жасадық? Биікке секірді. Тағы да?

- Доғадан өттік. Жақсы. Тағы да?

- Домаладық. Керемет.

- Балалар, тақтаға қарандаршы, маймыл сендерге "Сау бол!" - деп, қол бұлғап тұр .

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19.09.2022

Тақырыбы: Шынықсаң шымыр боласың

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды құрсауларды домалатуға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру іскреліктерін жетілдіру; қимылды ойындар арқылы орындықта көлденеңінен еңбектеу дағдыларын дамыту; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс "Хайуанаттар бағы", "Секіртпені соз", "Сағаттың тілі", "Сәл отыр", "Бүгілу, майысу", "Еңкею", "Құрсауларды домалатамыз", "Сапта бір-бірлеп жүреміз", "Әдемі болып жүреміз", "Жүруді жүгірумен кезектестіреміз", "Көлденеңінен еңбекте", "Межеге тезірек жетейік" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер Интербелсенді тақтадан сурет көрсету, көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Заттар арасымен", "Көңілді еңбекте" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, құрсаулар, орындық, текшелер.

2. ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Бала санына байланысты секіртпелер.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

- Балалар, бәріміз қатармен жүре отырып, сап түзейміз.
 - Жарайсыңдар!
 - Балалар, сендер хайуанаттар бағында болып көрдіңдер ме?
- Педагог балалардың интербелсенді тақтадағы суретке аударарды.
- Балалар, қараңдаршы. Хайуанаттар бағында өте көп жануарлар бар екен.
 - Хайуанаттар бағында жолбарыс та бар.

Көркем сөз.

"Жолбарыс"

Үсті жол-жол жолбарыс,
Мекені оның нар қамыс.
Темір тордың ішінен
Телміре ме жолға алыс.
(Жүсіп Қыдыров)

- Балалар, бір-біріңнің артынан қатар түзеп жүреміз.
- Тамаша!
- Ал, енді 1,2- ге саналамыз. 1,2.
- Бір санындағы балалар бірінші қатар, екі санындағы балалар екінші қатар болып, екі қатарға бөлінеміз.

Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі. Шеңбер бойымен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

2. НЕГІЗГІ БӨЛІМ

2.1. Жалпы дамыту жаттығулары

1."Секіртпені соз" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау.

1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу.

2-жоғары көтеру, 3- кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. келу.

2. "Сағаттың тілі" жаттығуы:

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру.

1-оңға еңкею.

2-бастапқы қалыпқа келу.

3-солға еңкею.

4-бастапқы қалыпқа келу.

3. "Сәл отыру" жаттығуы.

Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде.

1-2- тізені алшақ, секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру.

2-бастапқы қалыпқа келу.

4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы.

Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату.

1-3-артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты өтере (аяқтың ұшын соза) секіртпемен қолды алға, жоғары көтеру.

4-бастапқы қалыпқа келу.

5. "Еңкею" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұру.

1-заттарды аттап жүру.

2-секіртпемен еркін секіру.

Негізгі қимыл жаттығулары

- құрсауларды домалату;

Балаларға құрсауларды домалату жаттығуын көрсетеді. Жаттығу кезінде епті болуды айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Заттар арасымен" қимылды ойыны. Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында текшелерден кедергі заттар болады. Балалар заттар арасымен құрсауларды домалату керек. Ең бірінші болып қай топтың балалары толықтай заттар арасымен құрсауларды домалатады, солар жеңіске жетеді.

"Көңілді еңбекте" қимылды ойыны.

Мақсаты. Орындықта еңбектеу дағдысын үйрету.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ балаларға педагог белгілеген межеге дейін орындықта көлденеңінен еңбектеу арқылы жету керек. Ең бірінші болып жеткен топтың балалары жеңіске жетеді.

Балаларды сапқа тұруға шақыру үшін бубенді сылдыратады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, қонжық сияқты ақырын маймаңдап жүрейікші! Қонжық жүріп келе жатып шаршағанда "мох" деп дыбыс шығарады екен, біз де айтайық, көне! "Мох", жарайсыңдар, балалар! Қонжық шаршағанда аяқтарын кезек-кезек алға, артқа көтереді екен. Біз де солай жасайық. Енді қонжық сияқты ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, сендер бүгін оқу қызметіне жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар.

Жарайсыңдар, балалар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 21.09.2022

Тақырыбы: Біз алғырмыз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды аяқтың ұшымен жүгіру; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру дағдыларын дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру; балаларда қимылды ойындар арқылы құрсауларды домалату дағдыларын жетілдіру.

Сөздік жұмыс"Аяқтың ұшымен жүгіреміз", "Ақырын жүгіреміз", "Тепе-теңдікті сақтаймыз", "Гимнастикалық орындықпен жүреміз", "Бір-бірлеп жүріеміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер Көркем сөз, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Гимнасшылар" ойыны, "Заттар арасымен" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:

Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, гимнастикалық орындық, құрсаулар, пирамидалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

1 Көркемсөз.

"Ағаш"

Қала да орман, қыр да орман

Сонау алыс жылдардан

Өзен бойы, жол бойы

Орман, орман ырғалған.

Қаптай өскен өңірді

Орман қандай өмірлі!

(Саттар Сейтхазин)

- Балалар, өлеңде не туралы айтылған? Дұрыс айтасындар. Орман туралы айтылған.

- Орман-табиғаттың бір бөлшегі.

- Орманда не көп? Ағаштар көп. Дұрыс айтасындар.

- Орманда кімдер мекен етеді? Балалардың жауаптары.

- Қане, балалар. Сапқа тұрайық. Жарайсындар!

- Ал енді, сапта бір-бірлеп жүрейік. Жақсы.

- Сап болып, біріміздің соңымыздан біріміз жүрейік. Ара қашықтықты сақтаймыз. Баяу қарқында жүгіреміз.

Аяқтың ұшымен жүгіреміз. Ақырын жүгіреміз. Тамаша!

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді, жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

2. НЕГІЗГІ БӨЛІМ

2.1. Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру.

"Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою.

"Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу.

Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру.

Орындарында "торғайша" секіреді.

Негізгі қимыл жаттығулары

- гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру; Балаларға гимнастикалық орындықпен жүру жаттығуын көрсетеді. Балалар жаттығуды жасауға кіріседі. Жаттығу кезінде епті болуды, тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсындар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

**Негізгі қимыл жаттығуын пысықтау мақсатында "Гимнасшылар" ойыны өткізіледі.
"Гимнасшылар" ойыны.**

Мақсаты. Гимнастикалық орындықтың үстінде тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету.

Балаларды бірінен кейін бірін тұрғызады. Оларға өздерін гимнасшылар секілді сезініп гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру керектігін айтады

«Заттар арасымен» қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында пирамидалардан кедергі заттар болады. Балалар заттар арасымен құрсауларды домалату керек. Ең бірінші болып қай топтың балалары толықтай заттар арасымен құрсауларды домалатады, солар жеңіске жетеді

"Заттар арасымен" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында пирамидалардан кедергі заттар болады. Балалар заттар арасымен құрсауларды домалату керек. Ең бірінші болып қай топтың балалары толықтай заттар арасымен құрсауларды домалатады, солар жеңіске жетеді.

Балаларды сапқа тұруға шақыру үшін бубенді сылдырлатады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

3. ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, сендер бүгін жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар. Жарайсыңдар, балалар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 23.09.2022 ж

Тақырыбы: Бөренемен төртағандап еңбектеу.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қатарда бірінің артынан бірі жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сапта тұрып, тізені жоғары көтеріп адымдауға үйрету; бөрене бойымен төрт тағандап жүру және жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүруге дағдыландыру; қатардан сапқа, саптан қатарға ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.

Балаларды қатарда бірінің артынан бірі жүруге жаттықтыруда аяқ және табан бұлшық еттерін дамыту; сапқа өз еріктерімен тұруда ептілікке баулу; сапта тұрып, тізені жоғары көтеріп адымдау кезінде дене мүшелері үйлесімділігін сақтауға машықтандыру; бөренеде отырып, төрт тағандап жүру және жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; қатардан сапқа, саптан қатарға ауысу дағдыларына жаттықтыру.

Балаларды адамгершілік қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде мәдени-тазалық дағдыларына жаттықтыру және белсенділіктерін көтеру.

Сөздік жұмыс "Сапқа тұр!", "Дене тепе-теңдігін сақта!", "Қатарға тұрамыз!", "Тізені жоғары көтеріміз", "Бөренеден абайлап тағандаймыз", "Керемет!", "Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер "Сапқа тұр!", "Дене тепе-теңдігін сақта!", "Қатарға тұрамыз!", "Тізені жоғары көтеріміз", "Бөренеден абайлап тағандаймыз", "Керемет!", "Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан лемурлардың бөрене үстінде отырып, жылжып бара жатқанын көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Маймылдар" пысықтау ойыны, "Арқан тарту" қимылды ойыны. Құрал-жабдықтар:

дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, жіпшелер, құрсаулар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР

маймыл смайликтер

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы КІРІСПЕ БӨЛІМ

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің басында

- Балалар, біз қандай мемлекетте өмір сүріп жатырмыз? Қазақстанда.
- Балалар, біз Қазақстан Республикасында өмір сүріп жатырмыз. Жақында еліміздің Ата заң күні атап өтілді.
- Мына суретке қарасандар, балалар, Ата Заң кітабын көруге болады- Балалар, Ата Заң біздің мүддемізді қорғайды. Біз Қазақстанды жақсы көреміз, балалар, солай ма? Иә. Біздің елімізге балалар, мықты, ерінбейтін, шыныққан балалар керек.
- Сондықтан, балалар, бүгін біз бөрененің үстімен төрт тағандап жүруді үйренеміз, алдымен тақтаға қарап алайықшы? Интербелсенді тақтадан лемурлардың бөрененің үстімен еркін жүріп жүргенін көрсетеді

- Керемет, балалар! Қараңдаршы, лемурлар бөрененің үстінде еркін жүр. "Бөренеден абайлап тағандаймыз", балалар, бірақ, сендер бүгінгі оқу қызметінде ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.
- Балалар, бір-біріңнің артыңнан сап түзеп жүресіңдер, енді аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?
- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, тақтадағы пингвиндерге қарап, менімен бірге жаттығуларды орындаймыз.
- Алдымен пингвиндер сияқты денемізді тік ұстап, қатарға тұрамыз. Жарайсыңдар.
- Балалар, суреттегі пингвиндерге қараңдаршы, қалай бәрі бірдей әдемі тұр!

2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде

3.1. Орындарында тұрып, бастарын алдымен оңға бұрады

3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында

4.1. Қолдарын жандарына созады;

4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады)

Негізгі қимыл жаттығулары

- Бөрене үстімен төрт тағандап жүру және жердегі жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру. Негізгі қимыл жаттығуларын көрсетер кезде

- Балалар, қазір екі командаға бөлініп, негізгі қимыл жаттығуларын жасауға дайындаламыз. 2 команда да бөрене үстімен төрт тағандап жүру және жердегі жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру жаттығуларын бірге орындайсыңдар. Балаларды екі командаға бөліп, қатарға тұрғызады да бөрене үстінде төрт тағандап жүру және жердегі жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру жаттығуларын көрсетеді.

- Балалар, енді тақтаға қараңдаршы, екі маймылдың бөрене үстімен отырған күйде жүріп бара жатқандарын көресіңдер. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Балалардың бөрене үстімен төрт тағандап жүру және жердегі жердегі жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру қимылына басты назар аударады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Бөренеден абайлап тағандаймыз", "Дене тепе-теңдігін сақта!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Арқан тарту" қимылды ойыны.

Мақсаты. Бірлесіп ойнауды үйрету. Қимыл ептілігі мен шапшаңдықты дамыту.

- Балалар, ойынды екі топқа бөлініп ойнаймыз. Алдымен, мына бейнебаянға назар аударып, мұқият тыңдап алайық. Қазір сендерге арқанды қалай тарту керек екенін көрсетемі. Балалар, дәл ортада екі топты бөліп тұратын сызық бар. Осы сызықтың екі жағына екі топ болып тұрасыңдар. Арқанның екі жағынан ұстап тартыласыңдар. Қай топ қарсыласын мына сызықтан тартып шығарса, сол топ жеңген болып есептеледі.

Балаларды екі топқа бөліп, арқан тартуды белгілеген сызықтан тартудың техникасын көрсетіп, балалардың есіне салады. Екі топ балалары арқан тартысып, жеңген топтың балаларына маймылдың суреті салынған таңбалауыштар беріледі. Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Маймылдар" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, бұл ойында ептілік керек. Маймылдар сияқты тынымсыз жүріп өту керек. Ойын шарты мынадай: екі командаға бөлінесіңдер де алдымен бөрене үстімен отырған күйде жүріп өтесіңдер. Одан жүгіріп отырып, құрсаудан аттап, жерде тұзу жатқан жіптің үстімен екі қолдарыңды жандарыңа жіберіп, жүресіңдер. Соңында жерде жатқан таяқшалардан төрт тағандап жріп, орындарыңа қайтып келесіңдер. Қай команда балалары тез бітеді, сол команда жеңіске жетеді."

Бубенді сылдыратып:

- Балалар, бәріміз тез сапқа тұрамыз,бубен сылдыры тоқтағанша, сапқа тұрып үлгерейік!

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, қолымызды жоғары көтеріп, маймылдың бейнесін салайықшы!

- Енді

маймыл сияқты қолымызбен көкірегімізді сипаймыз, жарайсыңдар, қолымызды төмен жіберіп, маймыл сияқты жүреміз, қолдарымыздың саусақтарын сілкілейміз, біз де шаршадық, дем аламыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, сендер бүгін іс-әрекетке жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар. Сендер болашақта Отанды қалай қорғай алатындарыңды көрсеттіңдер! Жарайсыңдар, бәрі керемет болды, балалар. Балалар сендер өте белсенді, ептісіңдер! Жарайсыңдар, балалар! Іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 26.09.2022

Тақырыбы: Кедергіден өту амалдары

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларға бір орында тұрып секіру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуды (1,5 м қашықтықта) үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру техникасын жетілдіру; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.

Сөздік жұмыс "Туған жер - тұғырың, Туған ел - қыдырың" мақал-мәтелін, "Допты төменнен лақтыр", "Допты қағып ал", "Бір орында тұрып секіреміз", "Аяқтың ұшымен жүгір", "Ақырын жүгір" сөздерін пайдалану. **Әдіс-тәсілдер**

Мақал-мәтел, интербелсенді тақтадан сурет көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Секірейік көңілді" ойыны, "Доп кімде?" қимылды ойыны, "Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар

Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

Ұйымдастырылған

іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Мақал-мәтел.

Туған жер - тұғырың,

Туған ел - қыдырың. Балаларға мақал-мәтел айтқызады.

- Біздің Туған жеріміз, Отанымыз қалай аталады? Қазақстан. Жақсы.

- Балалар, сендер біздің Қазақстанды жақсы көресіңдер ме? Тамаша. Балаларға мақал-мәтел айтқызады.

- Біздің Туған жеріміз, Отанымыз қалай аталады? Қазақстан. Жақсы.

- Балалар, сендер біздің Қазақстанды жақсы көресіңдер ме? Тамаша. - Біздің Отанымыздың күнін қарандаршы. Жарқырап тұр!

- Қане, балалар. Сапқа тұрайық. Жарайсыңдар!

- Ал енді, сапта бір-бірлеп жүрейік. Жақсы.

- Сап болып, біріміздің соңымыздан біріміз жүрейік. Ара қашықтықты сақтаймыз. Баяу қарқында жүгіреміз. Аяқтың ұшымен жүгіреміз. Ақырын жүгіреміз. Тамаша!

Балалар музыка

әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, белгі бойынша ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді, жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру.

"Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою.

"Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу.

Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру.

Орындарында "торғайша" секіреді.

Негізгі қимыл жаттығулары

- бір орында тұрып секіру;

- допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта) Балаларды екі топқа бөледі. Бірінші топқа бір орында тұрып секіру, екінші топқа допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Жаттығу аяқталғанда екі топ келесі жаттығу түрін жасау үшін ауысады. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан

балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

Негізгі қимыл жаттығуын пысықтау мақсатында "Секірейік көңілді" ойыны өткізіледі.

"Секірейік көңілді" ойыны.

Мақсаты. Бір орында тұрып секіруді үйрету.

Балалар шеңбер бойында тұрады, соңынан бір орында тұрып секіру жаттығуын қайталайды.

"Доп кімде?" қимылды ойыны.

- Добым, добым, домалақ. Тоқтамайсың домалап.

- Балалар, сендермен бір қызықты ойын ойнағым келіп тұр. Қалай қарайсыңдар? Балалар қуана келіседі.

Шарты: балалар шеңбер бойында тұрады. Бір жүргізуші баланы таңдайды. Шеңбердің ішіндегі тұрған жүргізуші балаларға бір-бірден допты төменнен лақтырады. "Тоқта!" деген белгісінен кейін кімнің қолында доп қалады, сол бала шеңбердің ішіне кіріп, жүргізуші болады.

"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.

Мақсаты: балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білу қабілеттерін дамыту.

Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау.

Оң қолдың сұқ саусағымен он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен)

Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр» болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі мұрын қуысымен де)"Бір мұрын қуысымен тыныста"тыныс алу жаттығуы.

Мақсты: балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білу қабілеттерін дамыту.

Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау.

Оң қолдың сұқ саусағымен он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен)

Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр» болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі мұрын қуысымен де).

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бір-бірден қатарға тұрғызып:

- Жарайсыңдар, балалар, бүгінгі оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар. Тамаша!

Балаларды қатарға тұрғызып, шеңбер бойымен жүріп, залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі:28.09.22.

Тақырыбы: Кедергіден өту ойындары

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты

Балаларды тізені жоғары көтеріп жүгіруге үйрету; гимнастикалық орындықпен жүру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м қашықтықта) дағдыларын дамыту; тепе-теңдікті сақтауға ынталандыру.

Сөздік жұмыс"Туған жердей жер болмас, Туған елдей ел болмас" мақал-мәтелін, "Тізені жоғары көтеріп жүгіреміз", "Бір орында тұрып секіреміз", "Гимнастикалық орындықпен жүреміз", "Тепе-теңдікті сақтаймыз!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер Мақал-мәтел, интербелсенді тақтадан сурет көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Гимнасшылар" ойыны, "Доп кімде?" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтары Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, гимнастикалық орындық.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Мақал-мәтел.

Туған жердей жер болмас,

Туған елдей ел болмас. Балаларға мақал-мәтел айтқызады.

- Біздің Туған жеріміз, Отанымыз қалай аталады? Қазақстан. Жақсы.

- Балалар, сендер біздің Қазақстанды жақсы көресіңдер ме? Тамаша.

- Біздің Отанымыздың күнін қараңдаршы. Жарқырап тұр!

- Балалар, бір-біріңнің артыңнан сап түзеп жүресіңдер, енді аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен? Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, Белгі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

1.1.балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып-жұмады;

1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында

2.1.оң аяқтарын артқа қойып, екі қолдарын да артқа созады

2.2.Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде

3.1.Орындарында тұрып, бастарын алдымен оңға бұрады

3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында

4.1. қолдарын жандарына созады;

4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады)

Негізгі қимыл жаттығулары

- тізені жоғары көтеріп жүгіру;Балаларға тізені жоғары көтеріп жүгіру жаттығуын көрсетеді. Белгісі бойынша балалар жаттығуды жасауға кіріседі. Жаттығу кезінде епті болу керектігін айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Гимнасшылар" ойыны. Балаларды бірінің соңынан бірін тұрғызады. Өздерін гимнасшылар секілді сезініп, гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру керектігін айтады.

"Доп кімде?" қимылды ойыны.

Мақсаты. Допты төменнен жоғары лақтыруды үйрету.- Добым, добым, домалақ. Тоқтамайсың домалап.

- Балалар, сендермен бір қызықты ойын ойнағым келіп тұр. Қалай қарайсыңдар?Балалар қуана келіседі.

Шарты: балалар шеңбер бойында тұрады. Ойын жүргізуші баланы таңдайды. Шеңбердің ішінде тұрған жүргізуші балаларға бір-бірден допты төменнен жоғары лақтырады. "Тоқта!" деген белгісінен кейін кімнің қолында доп қалады, сол бала шеңбердің ішіне кіріп жүргізуші болады.

ҚОРЫТЫНДЫ- Балалар, шаршағанымызды басып, дем алдыратын жаттығулар жасайықшы! Қолдарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға қарай жіберіп, тағы да жаямыз.

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолымен екі аяқты қатар қозғап, ырғақтық жаттығулар жасайды.

- Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тағы да қайталаймыз. Бәрекеді! Бүгін і-әрекетке жақсы белсенді болдыңдар, балалар! Сол үшін бәріңе рақмет,сау болыңдар

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 30.09.22

Тақырыбы: Сарышұнақтай жылдам болайық

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысына үйрету; қатарда жүріп келе жатып, педагогтің белгісі бойынша тоқтау және педагог белгісі бойынша жүгіру дағдыларына үйрету; Алтын күз туралы білімдерін кеңейту. Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін дамыту; ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысын қалыптастыру; қатарда жүріп келе жатып, педагогтің белгісі бойынша тоқтау және педагог белгісі бойынша жүгіру дағдыларына машықтау.

Балаларды бір-біріне деген достық қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде қызығушылықтары мен белсенділіктерін арттыру.

Сөздік жұмыс"Қош келдің, Алтын күз!", "Сапқа тұр!", "Қатар түзе!", "Жеңіл секіреміз!", "Аяқты қайшыла", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер"Қош келдің, Алтын күз!", "Сапқа тұр!", "Қатар түзе!", "Жеңіл секіреміз!", "Аяқты қайшыла", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан күз кереметі көріністерін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Ара" пысықтау ойыны, "Саршұнақ" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, жапырақтар, орташа доп

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР жапырақтар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, Алтын күз де басталып, күн суытты. Бірақ, біздің көңіл-күйіміз ешқашан суымасын, балалар.

- Балалар, оқу қызметінің алдында күз көрінісін тамашалап алайықшы!

Интербелсенді тақтадан күз айының керемет көріністерін көрсетеді.

Жапырақтар жерде жайылып жатыр. Біз бүгін балалар, оқу қызметінде күзгі жапырақтармен жаттығулар жасауды үйренеміз. Сол үшін сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір сапқа тұруға дайындаламыз

- Балалар, музыка әуенімен бірге бірінің артынан бірі жүріп отырасыңдар, музыка сипатына қарай мен қандай қимылдар жасаймын, сендер қайталап отырасыңдар. Кәне, балалар, қайталаймыз.

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар"

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар! Енді қатарға тұрамыз. Кәне, қолдарыңдағы жапырақтарыңды көрсетіңдерші! Қандай керемет жапырақтар! Енді осы жапырақтарымызбен жаттығулар жасаймыз.

Жарайсыңдар, балалар, жапырақтарың қалай әдемі көрінеді! Музыка әуенімен менімен бірге жаттығуларды жасаймыз.

1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде

1.1. Балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.2. Бастапқы қалып

1.3. Балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.2. Бастапқы қалып

1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. Аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;

2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде

3.1. Жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;

3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде

4.1. Жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).

4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру.

- Допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату.

- Гимнастикалық тақтайтың үстімен қолдарын екі жандарыңа жайып, жүру.

- Балалар, бүгінгі оқу қызметінің негізгі қимыл жаттығуын тағы да екі командамен орындайтын боламыз. Ол үшін бәрің екі командамен қатарға тұрыңдар. 2 команда ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру жаттығуын жасап, жерде жатқан допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату және гимнастикалық

тақтайтың үстімен қолдарыңды екі жандарыңа жайып, жүру жаттығуларын кезекпен кезек бірге орындайсыңдар. Қай команданың балалары жақсы жетістік көрсетеді екен, өз істеріңмен дәлелдеп беріңдерші! Балаларды екі командаға ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру жаттығуын жасап, жерде жатқан допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату және гимнастикалық тақтайтың үстімен қолдарын екі жандарыңа жайып, жүру жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Ілулі тұрған заттың (көбелектер) басына тию арқылы жоғары секіру кезінде балалардың ұрылып қалмай немесе құлап кетпей секіруіне басты назар аударады. Допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату кезінде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Саршұнақ" қимылды ойыны.

Мақсаты. Жылдам жүгіру дағдыларын дамыту.

- Балалар, кім саршұнақ болғысы келеді? Азықты қалай жейді екен, қалай секіреді? Саршұнақ сияқты қалай жүгіреді екен, маған ойын кезінде көрсетіңдерші!

Балаларды ойынға ынталандырады, ойынға басшылық жасайды.

Балаларды бірінің артынан бірін тұрғызып, саршұнақ сияқты жүгіріп кеп, қоректі жегендей қимыл көрсету керектігін және жүру керектігін балалардың есіне салады. Саршұнақ сияқты жүру техникасын өзі көрсетіп, балалармен бірге ойнайды.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Ара" пысықтау ойынын өткізеді:

- Балалар, бұл ойында ептілік керек. Мен араның дыбысын қосамын, сол кезде сендер арадан қашқандай қимылдар жасайсыңдар

Дыбысты өшірген кезде сол жасап жатқан қимылдарыңа қатып қалуларың керек. Сондықтан бәрің де жылдам, епті, сақ болуларың керек. Балалар педагогтің айтқан тапсырмаларын орындайды. Ойын барысында балалардың қимылын өзі бақылап отырады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Бубен сылдырайды. Бубеннің сигналы бойынша балаларды сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, жапырақтар сияқты ақырын желбірейікші! Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен желбірегендей қимылдар жасайды, көне! Музыка әуенімен ырғақты қимылдар жасайық. Жапырақтар да желбіреген сайын шаршап, екпіндерін азайтып ақырын жүріп, желбіреді екен, енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар, балалар! Бүгін іс-әрекетке жақсы қатыстыңдар, рақмет, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 30.09.22.

Тақырыбы: Күздің қызықтары.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларға жүруді секірумен кезектестіруді үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өтуді үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; бір орында тұрып секіру дағдыларын дамыту; тепе-теңдікті сақтауға ынталандыру.

Сөздік жұмыс"Күз келді", "Жапырақтар жерге түсті", "Жапырақ түсу", "Ағаштарда жапырақ қалмайды", "Ағаштар қыс мезгіліне дайындалады", "Секіреміз", "Жүруді секірумен кезектестіреміз", "Тепе-теңдікті сақтаймыз", "Заттарды аттаймыз", "Бір орында тұрып секіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер Жұмбақ жасыру, интербелсенді тақтадан суреттер көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, оқу қызметіне қызығушылықтарын ояту, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен), негізгі қимыл жаттығулары, "Басына қап қою", "Құрсауға дейін жүгір" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтары: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, қап, құрсаулар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты жапырақтар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Жұмбақ жасыру.

Ағайынды бәрі:

Шықса-көк,

Түссе-сары.

(Жапырақ)

- Балалар, жұмбақтың шешімі жапырақ екен. Дұрыс.

- Расыменде жапырақ шыққан кезде жасыл түсті болады. Ал түскен кезде сарғайып жерге түседі екен.

- Жапырақтар сарғайып жылдың қай мезгілінде жерге түседі? Күз мезгілінде. Дұрыс айтасыңдар. -

Қараңдаршы, жапырақтар әртүрлі түсті. Қандай түсті жапырақтарды көріп тұрсыңдар? Жасыл, қызыл, сары.

- Осы жапырақтардың ішінде қай түсті жапырақтар көп? Сары түсті жапырақтар көп. Дұрыс айтасыңдар.

- Сары жапырақтарды алтын түске тенейді. Сол себепті күзді, алтын күз деп атайды.

- Күз мезгілі келісімен, күн суытады. Ағаштардың жапырақтары сарғайып жерге түседі. Бұны "Жапырақ түсу" деп атаймыз. Орыс тілінде "Листопад" деп аталады.

- Көп ұзамай ағаштарда бірде-бір жапырақ қалмайды. Осылай ағаштар қыс мезгіліне дайындалады.

- Балалар, музыка әуенімен біріміздің артымыздан біріміз сап түзеп жүрейік.

- Жарайсыңдар! Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Көрсету бойынша аяқтың ұшымен жүреді.

Бірқалыпты жүгіреді, жәй қалыпқа түсіп денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту

жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар!

- Ал, енді қатарға тұрамыз. Қолдарындағы жапырақтарды көрсетіңдерші. - Қандай керемет жапырақтар! Енді

осы жапырақтарымызбен жаттығулар жасауға дайынсыңдар ма? Тамаша!

1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде

1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді.

1.2. Бастапқы қалып.

1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді.

1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді.

2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде.

3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді.

3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.

4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).

4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- жүруді секірумен кезектестіру;

- басқа қап қойып, заттарды аттап

- Балалар, бүгінгі оқу қызметінің негізгі қимыл жаттығуын тағы да екі командамен орындайтын боламыз. Ол

үшін бәрің екі командамен қатарға тұрыңдар.

Балаларға жүруді секірумен кезектестіру жаттығуын көрсетеді. Балалар қайталайды. Келесі басқа қап қойып,

заттарды аттап өту жаттығуын көрсетеді. Балаларға заттарды аттап өту жаттығуы кезінде тепе-теңдікті сақтау

керектігін айтады. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың

жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту

"Басына қап қою" қимылды ойыны.

Мақсаты. Денесін тік ұстап жүруді үйрету.

Басына қап қойып, белгілі бір жерге дейін жету, отыру, тұру, заттарды аттап өту, айналып бұрылу және қайтадан орнына келу.

"Құрсауға дейін жүгір" қимылды ойыны

Залдың әр жерінде бала санына байланысты құрсаулар жатады. Балалар құрсаудың ішінде тұрады. Балалар құрсаулардан шығып, әртүрлі бағытта қозғала бастайды. Бір құрсауды алып тастайды. Келесі белгі бойынша балалар жүгіріп құрсаулардың ішіне кіріп тұрулары керек. Құрсаудың ішіне кіріп үлгермеген бала, ойыннан шығады. Дәл осылай 3-4 құрсау қалғанша дейін ойнатылады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Қоңырауша сылдырлайды. Қоңыраушаның белгісі бойынша балаларды сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын орындайды.

- Балалар, жапырақтар сияқты ақырын желбірейікші!

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен желбірегендей қимылдар жасайды.

- Жапырақтар да желбіреген сайын шаршап, екпіндерін азайтып ақырын жүріп, желбіреді екен, енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

- Жарайсындар, балалар!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03.10.22.

Тақырыбы: Күзгі жолдар үстіндегі ойындар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды кішкентай және үлкен қадаммен жүгіру; көлденең тақтайда еңбектеуді үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу дағдыларын дамыту; дене қасиеттерін қалыптастыру.

Сөздік жұмыс "Жаңбыр жауады", "Жапырақтар сарғайып түседі", "Құстар жылы жаққа ұшады", "Адамдар жылы киіне бастайды", "Кіші қадам", "Үлкен қадам", "Жүгір", "Көлденеңінен еңбекте", "Тақтайда көлденеңінен еңбекте" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер Шаттық шеңбері, интербелсенді тақтадан суреттер көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, қызығушылықтарын ояту, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары(секіртпемен), "Көңілді еңбекте", "Басына қапшық қою" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, тақтай.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты секіртпе, қап.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері. Достарымның барлығын, Сыйлап, жақсы көремін. Алақаным арқылы Жылуымды беремін. - Тамаша, балалар! - Көңіл-күйлерін қалай? Бәрекелді!

- Балалар, күз мезгілінің қандай ерекшеліктерін білесіңдер? Жаңбыр жауады. Жапырақтар сарғайып түседі. Құстар жылы жаққа ұшады. Адамдар жылы киіне бастайды.- Тағы да балалар, қандай ерекшелігі бар екен? Балалардың жауаптары. балалардың жауаптарын толықтырады.

- Балалар, жемістер мен көкөністердің пісетін мезгілі емес пе?! Иә.

- Балалар, музыка әуенімен бірге бірінің артынан бірі жүріп отырасыңдар, музыка сипатына қарай мен қандай қимылдар жасаймын, сендер қайталап отырасыңдар. Кәне, балалар, қайталаймыз.

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, кіші және үлкен қадаммен жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.

1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру;

3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде.1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру;4-бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру.

1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта.

1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.

Негізгі қимыл жаттығулары

- кіші және үлкен қадаммен жүгіру;

- тақтайда көлденеңінен еңбектеу.

Балаларға кіші және үлкен қадаммен жүгіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеу жаттығуларын көрсетеді.

Балалар өздеріне берілген тапсырманы орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру кезінде епті болуға, қол мен аяқ қимылын үйлестіру керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Көңілді еңбекте" қимылды ойыны.

Мақсаты. Тақтайда еңбектеуді үйрету.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ балаларға педагог белгілеген межеге дейін тақтайда көлденеңінен еңбектеу арқылы жету керек. Ең бірінші болып жеткен топ балалары жеңіске жетеді.

"Басына қапшық қою" қимылды ойыны.

Басына қапшық қойып, белгілі бір жерге дейін жету, отыру, тұру, айналып бұрылу және қайтадан орнына келу.

ҚОРЫТЫНДЫ

Қоңырауша сылдырлайды. Қоңыраушаның белгісі бойынша балаларды сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, жапырақтар сияқты ақырын желбірейікші!

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен желбірегендей қимылдар жасайды.

- Жапырақтар да желбіреген сайын шаршап, екпіндерін азайтып ақырын жүріп, желбіреді екен, енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

- Жарайсыңдар, балалар!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары:

Өткізілу мерзімі: 05.10.22

Тақырыбы: Еңіс тақтай үстімен жорғалап жүру

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты: Балаларға сапта дене қалпын тік ұстап, белгі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауды үйрету; бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру арқылы кубиктен аттап, жоғары секіру және еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру; күз сыйының мағынасын тереңірек түсіндіру.

Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерін есте сақтауға және қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүргізу арқылы аяқ, табан бұлшық еттерін дамыту; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетіне машықтандыру; жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру арқылы кубиктен аттап, жоғары секіру және еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру кезінде зейіні мен байқампаздығын қалыптастыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына әрі қарай жаттықтыру.

Балаларды бір-біріне деген мәдени қарым-қатынасқа және адамгершілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметіне белсене араласуы мен қызығушылықтарын арттыру.

Сөздік жұмыс"Күз сыйы", "Тіктел!", "Тік тұр!", "Жүрелеп жеңіл жүреміз", "Табанды толық тигіземіз", "Тамаша!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер"Күз сыйы", "Тіктел!", "Тік тұр!", "Жүрелеп жеңіл жүреміз", "Табанды толық тигіземіз", "Тамаша!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; психогимнастика, интербелсенді тақтадан тамаша күз көріністерін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Аю мен аралар" пысықтау ойыны, "Чемпион" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, жапырақтар, арқанша, құрсау, кубик, еңкіс тақтай.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Жапырақтар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

1. Балалар қатармен залға кіреді. Балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында
- Балалар, күздің сыйлығы өте көп. Күз берекелі ай. Бір-бірімізге қарап: "Күз ғажабы көп болсын!" деп айтайықшы! Тамаша! Балалар, оқу қызметінің алдында күз көрінісін тамашалап алайықшы!
Интербелсенді тақтадан тамаша күз көріністерін көрсетеді. Керемет, балалар! Мына суретке қараңдаршы, қаншама көгөністер, жеміс-жидек түрлері піскен
Енді балалар, сапқа тұруға дайындаламыз. Балалар сапқа тұрады.
- Сапқа тұр! (балалар сапқа тұрады).
- Түзел! (балалар бастарын оңға бұрады).
- Тік тұр! (балалар қалыпқа түседі).
- Оңға бұрыламыз! Алға! Балалар бірінің артынан бірі жүре бастайды.
- Балалар, музыка әуенімен менімен бірге бірінің артынан бірің жүріп отырасыңдар, музыка сипатына қарай мен қандай қимылдар жасаймын, сендер қайталап отырасыңдар. Кәне, балалар, менің атымнан ереміз.
Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар"

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар! Енді қатарға тұрамыз. Кәне, қолдарыңдағы жапырақтарыңды көрсетіңдерші! Қандай керемет жапырақтар! Енді осы жапырақтарымызбен жаттығулар жасаймыз.
Жарайсыңдар, балалар, жапырақтарың қалай әдемі көрінеді! Музыка әуенімен менімен бірге жаттығуларды жасаймыз.

1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде

1.1. Балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.2. Бастапқы қалып

1.3. Балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.2. Бастапқы қалып

1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. Аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;

2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде

3.1. Жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;

3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру;

- Кубиктен аттап, жоғары секіру;

- Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, екі командаға бөлінеміз, 2 команда балалары жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру арқылы кубиктен аттап, жоғары секіру және еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру жаттығуларын кезекпен кезек бірге орындайсыңдар. Қай команданың балалары жақсы жетістік көрсетеді екен, өз істеріңмен дәлелдеп беріңдерші!

Балаларды екі командаға бөліп, жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру арқылы кубиктен аттап, жоғары секіру және еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру жаттығуларының жасалу техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру кезінде балалардың ұрылып қалмай немесе құлап кетпей жүруіне басты назар аударады. Еңкіс тақтайдың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Чемпион" қимылды ойыны.

Мақсаты. Еңкіс тақтайдың үстімен қатарласып жүруді үйрету.

- Балалар, мына еңкіс тақтайдың үстімен жүріп, биік жеріне жеткенде "Мен чемпион!" деп, дауыстап айту керек. Кім батыл? Кім шыққысы келеді? Кәне, балалар, келіңдер?

Балаларды бірінің артынан бірін тұрғызып, еңкіс тақтайдың үстімен жүріп, биік жеріне жеткенде "Мен чемпион!" деп, дауыстап айту керектігін түсіндіреді. Еңкіс тақтайдың үстімен жүріп жүру техникасын педагог өзі көрсетіп, балалармен бірге ойнайды.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Аю мен аралар" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, алдымен ойын басталмас бұрын мына мультфильмге назар аударыңдаршы?!

Маша мен Аю

- Не туралы екен, балалар? Маша мен аю және аралар туралы екен. Олай болса, балалар, қазір ойналатын ойын "Аю мен аралар" деп аталады.

- Балалар, бұл ойынның шарты бойынша екі командаға бөлінеміз. Балалар екі командаға бөлінеді, бір командадан бір бала аю болады, қалғандары шеңбер құрап, аюдың іні болады, қарсы командадан барлық бала аралар болып есептеледі. Бір құрсаудың ішінде бал, келесі құрсаудың ішінде аралар болады. Аю өзінің інінен шығып, балға жете бергенде аралар ұшып кеп, аюды талай бастайды. Сол кезде аюдың қорғаушылары аралардан аюды арашалап, қоршап, інге кіргізіп алады. Команда рөлдерімен ауысса да болады. Балалар бұл ойынды алғаш рет ойнап жатқандықтан педагог ойынды өзі қадағалайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Іс әрекеттің аяғына қарай тыныс алу жаттығуларын жасау үшін балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын орындайды.

- Балалар, "Күз қандай?" Ғажап! Ендеше күздің ғажап екенін қолымызбен көрсетейікші! Қолдарын жоғары көтеріп, үлкен шеңбер жасайды. "Жемістері қандай?" Көп! Қолымызбен тағы да көрсетейікші! Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен "көп" деген қимылдар жасайды, кәне! Енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жаңағы жаттығуларды қайталаймыз.

- Балалар, сендерге аздаған көңіл-күй сыйлағым келіп отыр. Бәрің тақтаға назар салыңдаршы?!

- Қалай ұнады ма? Иә. Олай болса, балалар, дене шынықтыру оқу қызметінен бүгін қолданылған ереже сөздерді есте сақтай жүріп, бұлжытпай орындауға тырысыңдар.

- Сапқа тұр!

- Түзел!

- Тік тұр!

- Оңға бұрыламыз! Алға!

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі іс-әрекетке белсенді қатыстыңдар, сау болыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 07.10.22.

Тақырыбы: Тақтай үстімен қалай жүреміз

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларға екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыруды үйрету.

Сөздік жұмыс"Күз берекелі ай", "Қамба", "Екі аяқпен секіреміз", "Оң қолмен", "Сол қолмен", "Көлденең нысанаға допты лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдерКөркем сөз, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, оқу қызметіне қызығушылықтарын ояту, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары(жапырақтар), "Көңілді еңбекте" қимылды ойыны, "Кім шақырғанын анықта!" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, тақтай.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Бала санына байланысты жапырақтар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Көркем сөз.

"Күз"

Алма, өрікті қамбаларға
Толтырды әкеп алтын күз.

Шәкірт болып парталарға

Отырды көп алтын күз.

Қараңдаршы, балаларда күз мезгілінің келуіне қуанып жатыр. Балалар музыка әуенімен сап түзеп соңынан жүреді. Жүріп келе жатып, тоқтайды, екі аяқпен 10 рет секіреді. 2-3 рет жүреді де, қайтадан екі аяқпен 10 рет секіреді. белгі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтар)

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар!

- Ал, енді қатарға тұрамыз. Қолдарындағы жапырақтарды көрсетіңдерші.

- Қандай керемет жапырақтар! Енді осы жапырақтарымызбен жаттығулар жасауға дайынсыңдар ма?

Тамаша! 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде

1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.2. Бастапқы қалып.

1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;

2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде

3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;

3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). **Негізгі қимыл жаттығулары**

- оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыру; Балаларға оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыру жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Көңілді еңбекте" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ балаларға педагог белгілеген межеге дейін тақтайда көлденеңінен еңбектеу арқылы жету керек. Ең бірінші болып жеткен топ балалары, жеңіске жетеді

"Кім шақырғанын анықта!" ойыны.

Мақсаты. Досын дауысынан тануды үйрету. Еске сақтауды, есту зейінін дамыту.

Шарты: балалар дөңгелене тұра қалады. Ортаға бір баланың көзін байлап шығарады. Балалардың біреуі баланың атын атайды, көзі байланған бала өзінің атын кім айтқанын дауысынан тану керек.

3. ҚОРЫТЫНДЫ

"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.

Мақсаты: балаларды өз тыныстарын тындай біліп, тыныстың қай түрге жататынын, оның тереңдігін, жиілігін ажырата білу. Бастапқы қалып-тұрып, отырып, жатып (қалай ыңғайлы). Дене бұлшық еттерін бос ұстау.

Тыныштықта балалар өз тыныстарына құлақ салып тындайды және оны ажыратады. - ауа қайдан шығып, қайда (түседі) барады; - тыныс алғанда және тынысты шығарғанда қандай дене мүшелері қозғалысқа келеді (қарын, кеуде сүйегі, иық және барлық дене мүшелері-толқын тәріздес);

- қандай тыныс (жеңіл немесе терең) - тыныс алудың жиілігі: тыныс алу мен шығару жиі-жиі немесе баппен белгілі бір ара қашықтықпен (автоматтық үзіліспен).

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 10.10.22

Тақырыбы: Гимнастикалық қабырғаға өрмелейміз.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты: Балаларға сапта бір-бірден жүгіруді; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуді үйрету; шағын және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) дағдыларын жетілдіру; қимылды ойындар арқылы берілген бағытта допты домалату іскерліктерін дамыту.

Сөздік жұмыс"Бір-бірлеп жүгіреміз", "Гимнастикалық қабырға", "Жоғары-төмен", "Өрмелейміз", "Өртсөндірушілер", "Кіші қадам", "Үлкен қадам", "Екі аяқпен секіреміз", "Көңілді секіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдерЖұмбақ жасыру, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, интербелсенді тақтадан суреттер көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Өртсөндірушілер", "Доптар жарысы" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтары Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық қабырға.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Бала санына байланысты секіртпелер, доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы:

Балаларға жұмбақтардың шешімін табуды ұсыну. Балалар қуана келіседі.

Жұмбақ жасыру.

Әрі қызыл, әрі тәтті,

Татқан жанды таңырқатты. (Алма)

Алма дерсің, түсіне қарап,

Жүгері дерсің, ішіне қарап,

Татсаң тәтті, бал шәрбәтті. (Анар)

- Балалар, жұмбақтардың шешімдерін дұрыс таптындар.

- Бір сөзбен қалай айтамыз? Бір сөзбен жемістер мен көкөністер деп айтамыз.- Ал, жемістер мен көкөністер жылдың қай мезгілінде піседі? Дұрыс айтасындар. Жемістер мен көкөністер жылдың күз мезгілінде піседі.- Көрдіндер ме, балалар? Күз мезгілінің бізге берер сыйы көп екен.Күз берекелі ай.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

2.1. Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен).

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.

1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру;

3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде.

1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру;

4-бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру.

1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру;

2-бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.

Негізгі қимыл жаттығулары

Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Балаларға гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу жаттығуын көрсету. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айту арқылы шабыт береді.

"Өртсөндірушілер" қимылды ойыны.

Мақсаты: балалардың гимнастикалық қабырғаға көтерілу және қайтадан төмен түсу дағдыларын жетілдіру. Барысы: Балаларды екі қатарға бөледі. Балалар гимнастикалық қабырғадан 4-5 қадам алшақ тұрады. Белгі бойынша әр қатардан бір бала гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу керек. Гимнастикалық қабырға басында ілініп тұрған қоңырауды соғып, қайтадан төмен түседі де, қатардың соңына барып тұрады. Бірінші болған қатар жеңіске жетеді.

"Доптар жарысы" қимылды ойыны. Әр балаға доп таратып береді, алаңда еркін орналасады. Белгіден кейін балалар белгілі бір сызыққа дейін берілген бағытта допты домалату керек. Белгіленген сызыққа дейін бірінші болып допты домалатып жеткізген бала жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуларын жасау үшін балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12.0.22.

Тақырыбы: Допты қақпаға домалату.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп, дене тепе-теңдігін сақтай жүре отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату және губка төсеніштің үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру; "Ас атасы – нан" сөзінің мағынасын ашу.

Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауда есте сақтауы мен зейінін дамыту; бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп жүре отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату және губка төсеніштің үстінде аунап, домалау дағдысына үйретуде аяқ, қол дене бұлшық еттерін жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.

Ұйымдастырылған іс-әрекетте балаларды жолдастық қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; мәдени-тазалық дағдылары мен қызығушылықтарын арттыру.

Сөздік жұмыс"Ас атасы – нан", "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!", "Тепе-теңдігіңді сақта!", "Допты дәлдеп домалат!", "Жеңіл ауна!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер"Ас атасы – нан", "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!", "Тепе-теңдігіңді сақта!", "Допты дәлдеп домалат!", "Жеңіл ауна!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан нанның түрлерін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Доптан сақтан" пысықтау ойыны, "Сарбаздар" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтары Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, орташа доп, киілме көбелектер

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Киілме көбелектер

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға музыка әуенімен кіреді. Педагог:

- Балалар, бәрің де бүгін оқу қызметіне күш жинап келген сияқтысыңдар, солай ма? Балалар басын изейді.

- Демек, нанды көп жейсіңдер, солай ма, балалар? Иә.

- Балалар, нанды жақсы көресіңдер ме? Иә.

- Иә, балалар, нанның қадірі өте құдіретті. Бір-бірімізге қарап: "Ас атасы – нан" деп айтайықшы! Тамаша!

Балалар, оқу қызметінің алдында нан түрлері туралы суретті тамашалап алайықшы! Интербелсенді тақтадан нанның түрлерін көрсетеді.

Керемет, балалар! Қараңдаршы, нанның да алуан түрі бар екен. Олардың бәрі адам ағзасына өте пайдалы.

Сондықтан балалар, нанды қастерлейік! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Сапқа тұр! (балалар сапқа тұрады).

- Түзел! (балалар бастарын оңға бұрады).

- Тік тұр! (балалар қалыпқа түседі).

- Оңға бұрыламыз! Алға! Балалар бірінің артынан бірі жүре бастайды.

- Балалар, менің соңымнан қатар түзеп жүреміз, музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, жүгіреміз, балалар, енді жәй жүреміз, аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, балалар. Енді үлкен шеңбер құрайықшы, қайтадан сапқа тұрамыз, қолдарымызға допты алып, жаттығу жасауға дайындаламыз.

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

2. НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер"

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы көбелектеріңді көрсетіңдерші, балалар! Қандай керемет көбелектер! Енді осы көбелектерімізбен жаттығулар жасаймыз.

- Балалар, тақтадағы көбелектердің қимылына қарап, жаттығуларды әдемі жасаймыз.

1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

1.1. Балалар көбелектерін жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды.

1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, көбелек киілген қолдарын жыбырлатады.

2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, көбелек киілген қолдары екі жанында.

3.1. Аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды.

3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде

4.1. Көбелектерін көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.

4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп,

- Допты қақпаға дәлдеп домалату:

- Губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.

Бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп,

- Балалар, мен шапалақтап біткенше, сендер екі топқа жылдам бөліне қойыңдар. Жарайсыңдар, балалар! Енді, дене тепе-теңдігін сақтай жүре отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату және губка төсеніштің үстінде аунап, домалау жаттығуларын 2 топ болып, бірге орындайсыңдар. Бөрененің үстімен жүргенде тепе-теңдікті сақтауға және құлап қалмауға тырысамыз. Ал допты домалатуда епті болуға тырысуымыз керек. Балаларға допты қақпаға дәлдеп домалату және губка төсеніштің үстінде аунап, домалау жаттығуларын көрсетеді. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

Балаларды екі топқа бөліп, бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп, дене тепе-теңдігін сақтай допты домалату кезінде балалардың бір-бірінің беттеріне лақтырмай ұқыпты ойнауларына басты назар аударады. Бөрененің үстімен сенімді жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Доптан сақтан" қимылды ойыны.

Мақсаты. Қимыл жылдамдығын, нысананы көзбен көздеуді дамыту.

- Балалар, бұл жаңа ойынды өткен оқу қызметінде үйренуді бастағанбыз. Ойынның шартын тағы естеріңе салып өтейін. Ойынның шарты бойынша екі топқа бөлінеміз.

Балалар екі топқа бөлінеді. Бір топтан бір бала ортада болады, қарсы топтың балалары екі жақта екеуден тұрып, ортадағы балаға допты көздеп лақтырады. Ортадағы бала допты ойын біткенше денесіне тигізбей шыдаса, жеңіске жеткен болып шығады. Доп оның денесіне тисе, ол бала жеңіледі. Онда келесі топтан бір бала ортаға шығып, қарсы топтың балалары ортадағы балаға екі жақтан допты көздеп лақтыра бастайды. Ортадағы балаға доп тигенше ойын жалғаса береді.

Балалар бұл ойынды ойнап жатқанда педагог қауіпсіздік ережелерін сақтау мақсатында ойынды өзі қадағалайды.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Сарбаз" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, мына бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп, дене тепе-теңдігін сақтай жүріп, соңына жеткенде орнында тұрып, адымдайды. Егер бала жаттығуды дұрыс жасаса, педагог "Сарбаз" деп, айту керек. Кім батыл болып, шыққысы келеді? Кәне, балалар, келіңдер?

Балаларды бірінің артынан бірін тұрғызып, бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп, дене тепе-теңдігін сақтай жүріп, соңына жеткенде орнында тұрып, адымдаған кезде өзінің "Сарбаз" деп, айту керектігін түсіндіреді. Бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп, дене тепе-теңдігін сақтай жүріп, соңына жеткенде орнында тұрып, адымдау техникасын педагог өзі көрсетіп, балалармен бірге ойнайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін оқу қызметінде негізгі қимыл жаттығуларын жасауда және ойын кезінде аздап шаршаңқырап қалдық, енді денемізді дем алдыру үшін тыныс алу жаттығуларын жасаймыз. Ол үшін бәріміз сапқа тұрамыз. Балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, тақтаға қарап, музыка әуенімен көбелектің ғажап ұшқанын қолымызбен көрсетейікші! Қолдарын жоғары көтеріп, үлкен шеңбер жасайды.

Көбелектердің де көп екенін қолымызбен тағы да көрсетейікші! Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен "көп" деген қимылдар жасайды, кәне! Тағы да көбелектер сияқты ақырын айналып, қозғаламыз. Енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар, балалар! Бүгін іс-әрекетке жақсы қатыстыңдар, бәріңе рақмет, сау болыңдар

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.10.22.

Тақырыбы: Епті баламыз

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеуге үйрету; бір-бірлеп жүгіру; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); сапқа тұру дағдыларын жетілдіру.

Сөздік жұмыс "Нан-тамақтың атасы, Ынтымақ-көптің батасы" мақал-мәтелін", "Табан мен алақанға сүйеніп еңбектейміз", "Төрттағандап еңбектейміз", "Бір-бірлеп жүгіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер Көркем сөз, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Кешігіп қалма", "Өз түсіңді тап!" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, орындықтар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Бала санына байланысты жалаушалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Көркем сөз.

"Нан".

Нан қадірін біл,

Күндей күліп жүр.

Құрметтегін ақ нанды

Құт береке бұл.

Ақ нанмен мақтан.

Балаларды табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеуге үйрету; бір-бірлеп жүгіру; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру сапқа тұру дағдыларын жетілдіру.

- Балалар, өлең не туралы? Нан туралы. Дұрыс айтасыңдар.- "Нан-тамақтың атасы, Ынтымақ-көптің батасы" деп айтайықшы. Тамаша!- Балалар, нанды неден жасайды? Ұннан жасайды.

- Ал, ұн дегеніміз не? Ұнды неден жасайды? Бидай дөнінен жасайды. Жарайсыңдар! Тамаша!

Белгі бойынша балалар сапқа тұрады; сапта бір-бірлеп жүгіреді. Музыка әуенімен кіші және үлкен қадаммен жүгіреді, арақашықтықты сақтайды. 10 рет секіреді. 2-3 рет жүріп, қайтадан секіреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.

Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру

Негізгі қимыл жаттығулары

- табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Балаларға табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу жаттығуын көрсетеді. Балалар жаттығуды орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кешігіп қалма" қимылды ойыны.

Мақсаты. Еңбектеу, жүгіру дағдыларын бекіту. Қимыл жылдамдығы мен ширақтығын дамыту.

Барысы: Балаларды екі қатарға бөлу. Ойын жарыс түрінде өтеді. Бір қатарға 2-3 орындық қойылады.

Орындықтардың алдында және артында 3 м қашықтықта сызықтар сызылған. Балалар кезекпен бірінші сызықтан орындықтарға дейін төрттағандап еңбектеп барады. Орындарынан тұрып екінші сызыққа дейін жүгіреді. Алақандарын соғып, кері қайтады. Тапсырманы толық орындап шыққан балалардың тобы жеңіске жетеді.

"Өз түсіңді тап!" қимылды ойыны.

Балаларға екі түсті жалаушалар беріледі. Балалар белгілі бір түстегі жалаушамен жүгіреді.

Ойын соңында балалар жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүреді, жалаушаларды бұлғайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

Балаларды шеңберге шақырып, Балалар әдемі шеңбер болып тұрады. Іс-әрекеттерді балалар қайталап, тыныс алу жаттығуларын жасайды. Тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.

Тыныс алу жаттығуларының соңында балалармен қоштасып залдан балалармен бірге ақырын шығып кетеді.

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 17.10.22.

Тақырыбы: Мергендер жарысы.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларға саптағы орындарын өзгертіп қайта тұруды; 2–3 м қашықтықтан алға ұмтыла екі аяқпен секіруді үйрету; қимылды ойындар арқылы табан мен алақанға сүйеніп төрттағанда еңбектеу іскерліктерін жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс: "Сапқа орындарымызды өзгертеміз және қайтадан тұрамыз", "Алға ұмтыла секір", "Екі аяқпен секір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Жұмбақ жасыру, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Кешігіп қалма", "Алыптар мен құртақандар" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, орындықтар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Жұмбақ жасыру.

Желі басында бес бие,

Бесеуі де жас бие.

Құлындары құла ала,

Құлақтары сары ала.

- Бұл не? Бұл бидай.

- Бидайдан не жасайды? Ұн. Дұрыс.

- Ал, ұннан біз не жасаймыз? Балалардың жауаптары.

Интербелсенді тақтадан ұннан жасалатын тағамдардың суреттерін көрсету. Белгі бойынша балалар сапқа тұрады; саптағы орындарын өзгертеді, сапқа қайтадан тұрады. Шеңбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады.

Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.

Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.

Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген.

Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.

Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру.

Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.

Негізгі қимыл жаттығулары

- 2-3 м қашықтықтан алға ұмтыла екі аяқпен секіру;

Балаларға 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла екі аяқпен секіру жаттығуын көрсетеді. Балалар педагогтің көрсетуі бойынша жаттығуды орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кешігіп қалма" қимылды ойыны.

Барысы: балаларды екі қатарға бөлу. Ойын жарыс түрінде өтеді. Бір қатарға 2-3 орындық қойылады.

Орындықтардың алдында және артында 3 м қашықтықта сызықтар сызылған. Балалар кезекпен бірінші сызықтан орындықтарға дейін төрттағанда еңбектеп барады. Орындарынан тұрып екінші сызыққа дейін жүгіреді. Алақандарын соғып, кері қайтады. Қай топтың балалары толықтай төрттағанда еңбектеп, бірінші болып жетеді. Сол топтың балалары жеңіске жетеді.

"Алыптар мен құртақандар" қимылды ойыны.

Мақсаты. Қимыл үйлесімділігін дамыту, аяқтың ұшымен және жартылай отырып жүруді кезектестіруді үйрету.

Балалар "алыптар" деген белгі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, "құртақандар" деген белгі бойынша жартылай отырып жүреді.

3. ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.

Балаларға бүгін оқу қызметіне белсене қатысқандарын және шаршап қалғандары жөнінде айтып, балалардан ақырын жүріп қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қайта жүріп, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару керегін айтады. Бірге ақырын жүріп, тыныс алу жаттығуларын жасап көрсетеді. Арасында "Балалар, денеміз ауырып қалмас үшін саусақтарымызбен денемізді уқалап алайықшы," - деп оқу қызметін аяқтайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19.10.22.

Тақырыбы: Алға жүрелеп жылжу.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жүрелеп жылжи отырып, екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіруге үйрету және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру; жыл құстары туралы ұғым беру.

Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындау ептілігі мен икемділігін дамыту; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; алға жүрелеп жылжи отырып, екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалатуда аяқ және табан бұлшық еттерін жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.

Балаларды мәдени қарым-қатынасқа және адамгершілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде қызығушылықтары мен белсенділіктерін арттыру.

Сөздік жұмыс: "Жыл құстары", "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!", "Секіремін торғайдай", "Шық-шық еткен шымшық", "Допты аяқпен қайшыла", "Тамаша!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Жыл құстары", "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!", "Секіремін торғайдай", "Шық-шық еткен шымшық", "Допты аяқпен қайшыла", "Тамаша!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан жыл құстарын көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Құстар" пысықтау ойыны, "Торғай мен мысық" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, киілме көбелектер, үлкен екі құрсау

Үлестірмелі материалдар. Киілме көбелектер

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Балалар қатармен залға кіріп, сап түзеп тұрады.

- Балалар, сендер торғайдың қалай секіретінін көрдіңдер ме? Бір орында тыным таппай секіріп жүреді.

- Кәне, бәріміз, тұрған орнымызда торғай секілді секірейік. Тамаша! Балалар, оқу қызметінің алдында жыл құстары туралы картинаны тамашалап алайықшы! Интербелсенді тақтадан жыл құстарын көрсетеді.

- Керемет, балалар! Қараңдаршы, әр құстың өзіне тән ерекшелігі бар екенін! Күз мезгілінде жыл құстары жылы жаққа кетіп жатыр. Көктемде бәрі қайтып, ұшып келеді. Қазір бәріміз көбелектерімізді алып, сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, менің соңымнан сап түзеп жүреміз, музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, жүгіреміз, балалар, енді жәй жүреміз, аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, балалар. Енді, балалар, пингвин сияқты жүріп және жүгіріп үйренейікші

- Балалар, табанымызды жерге толық тигізіп, пингвин сияқты екі жаққа теңселіп жүреміз. Ақырын жүгіреміз. Жарайсыңдар!

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, белгі бойынша пингвин сияқты жүріп және жүгіреді, музыка әуенімен жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер"

- Балалар, күзде көбелектер ұшып жүреді ме? Неге?

- Иә, жәндіктер тек жазда ұшады. Дегенмен, көбелектерді елестетіп, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы!

Қолдарыңдағы көбелектеріңді көрсетіңдерші, балалар! Қандай керемет көбелектер! Енді осы көбелектерімізбен жаттығулар жасаймыз.

- Балалар, тақтадағы көбелектердің қимылына қарап, жаттығуларды әдемі жасаймыз.

1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

1.1. Балалар көбелектерін жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды.

1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, көбелек киілген қолдарын жыбырлатады.

2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, көбелек киілген қолдары екі жанында.

3.1. Аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды.

3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде

4.1. Көбелектерін көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.

4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Алға жүрелеп жылжу - Екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіру;

- Допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату
- Балалар, мен 1 және 2 деп сандарды атағанда, 1 санының балалары оң жаққа, 2 санының балалары сол жаққа бөлінеді. Жарайсыңдар, енді екі командамен негізгі қимыл жаттығуларына кірісеміз.
- Балалар, алдымен алға жүрелеп жылжу жаттығуын жасау үшін мына бейнебаянға назар аударып қарайықшы
- Алға жүрелеп жылжу жаттығуы пингвиннің жүрісіне ұқсайды, солай ма, балалар? Иә.
Балаларды екі командаға бөліп, алға жүрелеп жылжи отырып, екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіруге үйрету және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалатуда ұқыпты ойнауларына басты назар аударады. Алға жылжи отырып, екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіру кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.

Мақсаты. Ереже бойынша ойын ойнауды үйрету. Қимыл жылдамдығы мен шапшаңдығын дамыту. Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, "Торғай мен мысық" қимылды ойынының шартын естеріңе салып өтейін. Ойынның шарты бойынша балалар екі топқа бөлінеді де, екі жақтағы екі құрсауға барып отырады. Бір бала ортада мысық болып, торғайларды аңдып жүреді. Мысық қыдырып кеткенде құрсаудағы "торғайлар" серуенге шығады. Ортада секіріп, жем шоқып, серуендеп жүргенде мысықтың пайда болғанын ескертіп, педагог мысықтың мияулаған аудиожазбасын қояды

Сол кезде "торғайлар" құрсауларға тығылады. Егер, мысық бір торғайды ұстап алса, мысық жеңеді. Балалар ойынды ойнап жатқанда педагог ойынның ережесін сақтау мақсатында ойынды өзі қадағалайды.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Құстар" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар екі командаға бөлінеді, педагог ойынды өзі қадағалайды.

- Балалар, мен сендерге интербелсенді тақтадан құстардың суреттерін көрсетемін, ал сендер, сол құстардың қимылдарын қайталап, салып бересіңдер!

Балаларға құтан, тоқылдақ, торғай, шымшық сияқты құстардың суреттерін интербелсенді тақтадан көрсетеді. Екі команданың балалары сол құстардың қимыл-әрекеттерін салып, жарысулары қажет. Жеңген команданы педагог балалармен бірге анықтайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тез сапқа тұрамыз. Балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, торғай қанатын жаяды, қолымызбен көрсетейікші! Қолдарын жанына жіберіп, қанат сияқты сермейді. Торғай жерге қонады, тағы да көрсетейікші! Балалар жерге отырып, аяқтарын дем алдырады. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен тыныс алу қимылдарын жасайды. Енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тамаша, балалар! Іс-әрекет керемет өтті. Сендер де сондай белсенді болдыңдар! Ал сау болыңдар!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 21.10.22ж

Тақырыбы: Арақашықтықты сақтау амалдары.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларға бұдыры бар тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауды; 1,5-2 метр арақашықтықтан кеглилерді қағып түсіруді үйрету; саптағы орындарын өзгертіп қайта тұруды, 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс "Жыл құстары", "Бұлбұл", "Таңшымшық", "Қараторғай", "Аққу", "Көкқұтан", "Ойлы-қырлы тақтай", "Тақтаймен жүреміз", "Тепе-теңдікті сақтаймыз!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер Интербелсенді тақтадан суреттер көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Екі аяқпен бірге секір" қимылды ойыны, Кеглилерді құлату ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтары: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, ойлы-қырлы тақтай, кеглилер, доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Балаларға интербелсенді тақтадан суреттер көрсетеді.

- Балалар, суретте қандай құстарды көріп тұрсыңдар? Бұлбұл, таңшымшық, қараторғай, аққу, көкқұтан.
- Бұл құстарды бір сөзбен қалай айтамыз? Жыл құстары деп айтамыз.
- Жыл құстары деп қандай құстарды айтады? Балалардың жауаптарын толықтырады.
- Жыл құстарының қандай пайдасы бар? Зиянды жәндіктерді құртып, егін мен орманды, бақты қорғайды.

Тамаша!

Белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап құрылымын өзгертіп қайтада тұрады. Шеңбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

Жалпы дамыту жаттығулары

- 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде.
 - 1.2. қолды алға көтеру.
 - 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау.
 - 1.4. Бастапқы қалыпқа келу.
2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде.
 - 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу.
 - 2.2. Оңға, солға иілу.
 - 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу.
 - 2.4. Бастапқы қалыпқа келу.
3. Аяқтың ұшымен көтерілу
 - 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату.
 - 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату.
 - 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- ойлы-қырлы тақтаймен жүру;

Балаларға ойлы-қырлы тақтаймен жүру жаттығуын көрсетеді. Балалар педагогтің көрсетуі бойынша жаттығуды орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Екі аяқпен бірге секір" қимылды ойыны.

Мақсаты. Межеге дейін екі аяқпен бірге секіріп жетуді үйрету.

Педагог балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың балалары кезектесіп, педагог белгілеген межеге дейін алға ұмтыла екі аяқпен бірге секіріп жетуі керек. Ең бірінші болып келген топ балалары жеңіске жетеді.

Кеглилерді құлату ойыны.

Ойыншылар сызықтың ар жағына, оған қарсы 1,5-2 м қашықтықта кеглилер тұрады. Балалардың қолында доптары болады. Белгіге қарай ойыншылар доптарды кеглилерге қарай домалатып, оларды құлатуға тырысады. Келесі белгі бойынша балалар доптардың артынан барып, құлаған кеглилерді көтереді. Әрбір ойыншы кеглилердің қанша рет құлағанын санайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тез сапқа тұрамыз. Балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 24.10.22.

Тақырыбы: Сапта кім бар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларға тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп алып, тақтай бойымен жүруді үйрету; қимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіру; 1,5-2 метр арақашықтықтан кеглилерді қағып түсіру іскерліктерін жетілдіру; қимылды ойындарға қызығушылықтарын арттыру.

Сөздік жұмыс: "Тепе-теңдікті сақтаймыз", "Қолды жоғары көтеріміз", "Тақтай бойымен жүреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Ұйқыдағы түлкі!", "Кеглилерді құлату" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, тақтай, кеглилер.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты гимнастикалық таяқшалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Торғай"

Торғай-торғай тоқылдақ,
Жерден тары шоқып ап,
Бетегесі томпайып,
Түймедей боп монтайып,
""Шіп-шіп"" десіп отырар,
Торғай-торғай топтаған.
Тоғайды торғай мақтаған,
Бір торғай ұшса боранда,
Іздеп бәрі жоқтаған.

- Балалар, күз мезгілінің қандай ерекшеліктерін білесіңдер? Балалардың жауаптары.

- Иә, құстар жылы жаққа ұшады.

- Құстардың арасында біздің жақта қалатын кішкентай құс бар.

- Қандай құс деп ойлайсыңдар? Балалардың еркін жауаптары. Торғай екен.

- "Торғай-торғай тоқылдақ" деп айтайық. Қайталаймыз. Жарайсыңдар!

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгісі бойынша жүреді, түрлі бағытта жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Педагог белгісі бойынша шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, жүреді де біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.

1-таяқшаны алға созу;

2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру;

3-таяқшаны алдыға созып ұстау;

4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру;

5-таяқшаны алдыға созып ұстау;

6-бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау.

1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу;

3-4- бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады.

1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау;

2-сол аяқты оның қасына алып келу;

3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау;

4-сол аяқпен артқа бір адым жасау.

Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру.

1- таяқшаны жоғары көтеру;

2-оңға иілу;

3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру;

4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүру;

Балаларға тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүру жаттығуын көрсетеді.

Балалар көрсету бойынша жаттығуды орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту

жасайды. Қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны.

Мақсаты. Ереже бойынша ойнауды үйрету. Жылдам жүгіру дағдысын дамыту.

Шарты: балалар арасынан "түлкі" сайланады. Ол алаңның бұрышына тұрады да, ұйқыға кеткендей кейіп танытады. Балалар алаңда әртүрлі бағытта жүгіріп ойнайды. Жүргізуші: "Түлкі оянды!" дегенде, барлық бала "түлкіден" сызықтың арғы жағындағы "үйге" қашады. "Түлкі" оларды қуалап ұстауға тырысады.

"Кеглилерді құлату" ойыны.

Ойыншылар сызықтың ар жағына, оған қарсы 1,5-2 м қашықтықта кеглилер тұрады. Балалардың қолында доптары болады. Белгіге қарай ойыншылар доптарды кеглилерге қарай домалатып, оларды құлатуға тырысады. Келесі белгі бойынша балалар доптардың артынан барып, құлаған кеглилерді көтереді. Әрбір ойыншы кеглилердің қанша рет құлағанын санайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін көп жаттығулар жасап, шаршаңқырап қалдық, енді денемізді дем алдырып, тыныс алу жаттығуларын жасайық.

Тыныс алу жаттығуларын жасау кезінде педагог балалардың қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару жаттығуларын дұрыс жасауын қадағалайды. Балалар шеңбер бойымен ақырын жүріп аяқ-қолдарын сілкілеп, ағзаның толық демалуына мүмкіндік береді. Тыныс алу жаттығулары.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 02.11.22.

Тақырыбы: Кедергілерден секіру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; сапта шашырап жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру. Бір қатарға қойылған (5 м) кеглилердің арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру дағдысын үйрету; сапта 3 метр қашықтықта аяқтарын алшақ қойып, допты екі қолымен бір-біріне қарама-қарсы тұрып лақтыруға жаттықтыру; жомарт күз туралы ұғым беру.

Ұйымдастырылға, іс-әрекетте балаларды достық қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; қызығушылықтары мен белсенділіктерін арттыру.

Сөздік жұмыс: "Жомарт күз", "Кедергілерден оң және сол аяқпен кезек секір!", "Допты оң қолдан сол қолға ауыстыр!", "Допты екі қолыңмен бір-біріңе қарама-қарсы тұрып лақтыр", "Тізеңді жоғары көтеріп жүр!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Жомарт күз", "Кедергілерден оң және сол аяқпен кезек секір!", "Допты оң қолдан сол қолға ауыстыр!", "Допты екі қолыңмен бір-біріңе қарама-қарсы тұрып лақтыр", "Тізеңді жоғары көтеріп жүр!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан күзде маңғазданып жүрген қораздың бейнесін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны, "Қоян" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай доптар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Кішкентай доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Балалар саппен залға кіреді.

- Балалар, бәріміз қолымыздан ұстап, тез шеңбер жасайық. Жарайсыңдар!

- Балалар, қазір жылдың қай мезгілі? Күз.

- Жай күз емес, жомарт күз, балалар! Бір-бірімізге қарап: "Күздей жомарт болайық!" деп айтайықшы!

- Тамаша! Балалар, оқу қызметінің алдында бір көріністі тамашалап алайықшы! Интербелсенді тақтадан күзде болатын құбылыстардың тамаша бейнесін көрсетеді. Балалар музыка әуенімен педагогтің артынан бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүреді. Музыка әуенімен жай жүреді, салтанатты адыммен жүре отырып, біртіндеп педагогтің белгісі бойынша қайтадан сапқа тұрады.

- Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек!

- Балалар, музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсыңдар!

Енді менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

- Балалар, қолдарымыздағы доптарымызды көрсетеміз, бәріңде бар ма? Жарайсыңдар! Енді менімен бірге жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайындаламыз. Денемізді тік, еркін ұстаймыз.

1. Бастапқы қалып дене тік, доп оң қолдарында 1-2 - Балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4 - Қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады;

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. Оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан

допты сол қолға салады;

3-4. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1- Отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2 - Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. Допты өзінен оң жаққа түзу домалату;

4- Допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру;

- Бір қатарға қойылған (5 м) кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру;

- Сапта 3 метр қашықтықта аяқтарын алшақ қойып, допты екі қолымен бір-біріне қарама-қарсы тұрып лақтыру.

- Балалар, мен бубенді сылдыратқанша, екі командаға бөліне қойыңдар, міне, жарайсыңдар! Енді жаттығуларды орындауға кірісеміз.

Балаларды екі командаға бөліп, екі командаға гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру; бір қатарға қойылған (5 м) кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру дағдысына үйрету; сапта 3 метр қашықтықта аяқтарын алшақ қойып, допты екі қолымен бір-біріне қарама-қарсы тұрып лақтыру жаттығуларының орындалу техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды

"Қоян" қимылды ойыны.

Мақсаты. Қимылдарын қайталап көрсетуді үйрету. Еске сақтау, зейін, қимыл ептілігін дамыту.

- Балалар, кім қоян болғысы келеді екен? Қоян сәбізді қалай жейді екен, қалай секіреді екен? Қоян сияқты қалай жүгіреді екен, маған ойын кезінде көрсетіңдерші!

Балаларды ойынға құлшындырып алады да, ойын барысына өзі басшылық жасайды. Балаларды бірінің артынан бірін тұрғызып, қоян сияқты жүгіріп кеп, сәбізді жегендей қимыл көрсету және жүру керектігін тағы да балалардың есіне салады. Қоян сияқты жүру техникасын педагог өзі көрсетіп, балалармен бірге ойнайды.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Ұшты-ұшты" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады.

- Балалар, бұл ойын сендерге таныс, сондықтан мен ұшатын және ұшпайтын заттардың атын атағанда мұқият тыңдап отырып, ұшатын заттардың аты аталғанда қолдарыңды қанат сияқты жоғары сермейсіңдер, ұшпайтын заттардың аты аталғанда қолдарыңды шапалақтайсыңдар, келістік пе

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, үндемес әдісімен тыныс алу жаттығуларын орындайықшы! Мен сендерге ыммен және қимылмен белгі беремін, сендер орындайсыңдар.

Балаларға бубенді көрсетеді, сол бойынша балалар сапқа тұрады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын тек көрсету бойынша үндемей орындайды. Біраздан кейін- Балалар, пингвин сияқты ақырын, асықпай жүрейікші! Пингвин сияқты қанатымызды қағып қояйық, қолдарын жанына жайып, сермейді. - Балалар, тақтаға қараңдаршы, пингвиннің жүрісіне салып жүреміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды, кәне! Пингвин де жүрген сайын шаршап, екпіндерін азайтып ақырын жүреді екен, енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі іс-әрекет ұнады ма, сендерге? Иә. Маған да сендердің белсенділіктерің ұнады, рақмет! Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 04.11.22.

Тақырыбы: Кедергілерден сүрінбей өтіп көр.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларға қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағытта жүгіруді; допты екі қолымен бастан асыра кедергінің үстіне лақтыруды үйрету (2 м қашықтықтан); сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, денені түзу ұстауға тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс: "Жомарт күз", "Алтын күз", "Астық толды қамбаға", "Берекелі күз", "Түрлі бағытта жүгіреміз", "Допты екі қолымен лақтыр", "Бастан асыра лақтыр", "Бір-бірлеп жүр", "Саптан шықпа!", "Жүруді жүгірумен кезектестіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Допты қуалап ұста!", "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, себет.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Көркем сөз.

"Күз"

Алма, өрікті қамбаларға

Толтырды әкеп алтын күз.

Шәкірт болып парталарға

Отырды кеп алтын күз. Бұлт болып та Алатауға

Байланыпты алтын күз.

Дастарханда таба нанға

Айналыпты алтын күз.

(Мұқатай Жылқыайдарұлы)

- Балалар, күз келіп айналаның барлығы сары түске боялды.

- Күзді неге "Жомарт күз" деп айтады? Балалардың жауаптары.

- Иә, балалар. Күз мезгілінде қамбаларға астық толады.

- Біздің берекесі көп.

- Балалар, бой түзеп сапқа тұрайық. Тамаша! Барлығыз бір сызықтың бойында тұрамыз.

- Ал енді, сапта бір-бірлеп жүреміз. Жақсы.

Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен жүруді жүгірумен кезектестіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде.1.2. қолды алға көтеру.1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау.1.4. Бастапқы қалыпқа келу.

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде.2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу.

2.2. Оңға, солға иілу.2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу.

3. Аяқтың ұшымен көтерілу3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату.3.2. Содан кейін ұшымен топылдату.3.3. Бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру; Балаларғадопты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру өрмелеу жаттығуларын көрсетеді. Балалар жаттығуды орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептіңдер!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны.

Мақсаты. Жерде домалап жатқан допты жүгіріп келіп алу, допты жоғарыдағы себетке лақтырып кіргізу.

Қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен доптарды еденге домалатып жібереді. Балалар

доптың артынан жүгіреді, әрбіреуі бір доптан алып себетке салады, себетті баланың жоғары көтерген қолының деңгейінде ұстайды, допты себетке лақтырған балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.

"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.

Балалармен бірге "қасқырды" таңдайды. Қалған балалар "қояндар" болады. Белгісінен кейін "қояндар" әртүрлі бағыттарда жүгіріп, қасқырдан қашады. "Қасқыр" ұстап алған "қояндар" саны 5-6-ға жеткенде,

"қасқыр" ауысады.

ҚОРЫТЫНДЫ"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.

Бастапқы қалып-арқаға жатып, аяқты созып, денені бос ұстап, көзді жұмып қою. Бұл жаттығуды тұрыпта орындауға болады. Баппен баяу тыныс алу, іш баппен жоғары көтеріліп, дөңгелек шарша үріледі. Ішті баппен арқаға тартып-баяу баппен тынысты шығару (4-10 рет қайталау).

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 07.11.22.

Тақырыбы: Озамын десең зерек бол.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты: Балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұруға; 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету; балаларда жүруді секірумен кезектестіру; допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.

Сөздік жұмыс: "Бір-бірден сапқа тұр", "Баяу қарқынмен жүгіреміз", "Үздіксіз жүгіреміз", "Жүруді секірумен кезектестіреміз", "Секіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Тордан допты өткізу", "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты доптар.

Ұйымдастырылған іс әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ:

Көркем сөз.

"Күз".

- Балалар, күз мезгілінде неше ай бар? Үш ай бар.

- Күз мезгілінің айларын атап беріңдерші? Қыркүйек, қазан, қараша.

- Балалар, сендер білесіңдер ме? Осы үш айдың өз атаулары бар екен.

- Қыркүйек айында жапырақ сарғайып, алтын тәріздес болып жерге түседі. Қыркүйек айында күзді "Алтын күз" деп айтады.

Ал, қазан айындағы күзді "Қоңыр күз" деп айтады. Ал, қараша айында күзді "Қара күз" деп айтады екен.

Ұйымдастырылған іс-әрекетін әрі қарай жалғастырады:

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Бой түзеп сапқа тұрайық. Жақсы.

Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Белгі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. белгісінен кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен дем шығарып жүреді.

Жүруді секірумен кезектестіру. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.

Балаларға допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру өрмелеу жаттығуларын көрсетеді.

Балалар көрсету бойынша жаттығуды орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!" және "Тамаша!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Тордан допты өткізу" ойыны.

Ойыншылардың шағын тобы 1-1,5 м -ден кем болмайтын қашықтықта. Балалар (2-8) тордың екі жағына тұрады (тор баланың қолын созып тұрған биіктікке сәйкес тартылған), одан кейін балалар допты бір-біріне тордың ар жағында лақтырады. Егер ойыншылар тертеу немесе одан көп болса, онда бір бала допты тордың ар жағына лақтырады, қағып алған бала өзінің жанында тұрған балаға допты лақтырады, ал ол өз кезегінде допты тордың ар жағына қайтарады.

"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойын.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ алдында түрлі кедергілер тұрады. Кедергілерден балалар "жылан" тәрізді жорғалап өту керек. Белгілеген межеге дейін қай топтың балалары толықтай жетсе, солар жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Балалар, тақтада үлкен жұдырықтың суреті тұр, сол жұдырықтағы саусақтар біртіндеп ашылып біткенше, сапқа тұрып үлгеріңдер. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды. - Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар! - Балалар, бүгінгі оқу қызметі сендерге ұнады ма? Ғарышкерлер туралы не түсіндіңдер? Ғарыш әлемін шарлайды екен, солай ма, балалар? Сау болыңдар!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 09.11.22.

Тақырыбы: Пингвин сияқты секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды бірінен кейін бірі сапқа тізіліп, аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; құрсауға денесін тигізбей, бір қырымен кіру; құм салынған қапшаны басына қойып текшелерден аттап өту; қапты екі аяқтың арасына қысып пингвин сияқты екі аяқпен бірге секіру дағдысына үйрету; сапта тізені жоғары көтеріп жүру дағдыларын әрі қарай жетілдіру; көлік туралы ұғымдарын кеңейту. Балаларды ептілік пен жылдамдыққа үйрету, мәдениеттілік пен адамгершілік қасиеттерін дамыту.

Сөздік жұмыс: «Құрсауға дененді тигізбе!», «Текшелерден абайлап атта!», «Пингвин сияқты секір!», «Тізеңді жоғары көтер!» сөйлемдерін қолдануды үйрету.

Әдіс-тәсілдер: Әңгіме, интербелсенді тақтадан пингвиннің секіргенін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркемсөз, кері байланыс, миға шабуыл, «Пойыз» қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай доптар, екі үлкен құрсау, текшелер.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Кішкентай доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, көңіл күйлерің қалай? Жақсы. Жарайсыңдар! - Бүгін бақшаға немен келдіңдер, балалар?

Балалар әртүрлі көлік түрлерін айтады. - Балалар, егер көлік болмаса, балабақшаға немен келетін едіңдер?

Балалар үндемей қалады. - Көлік болмаса, біз баратын жерімізге айлап, жылдап жетеді екенбіз. Солай ма? Иә.

- Демек, көлік біздің өмірімізге қажет пе? Иә. Балалардың назарын интербелсенді тақтадағы бейнежазбаға аударады. - Бейнежазбадан нені көрдіңдер? Көлік.

- Көлік қарай жүреді? Балалар көліктің жүруін көрсетеді. - Иә, жақсы! Көлік дегеніміз не? Көлік дегеніміз - адамдарды немесе заттарды бір жерден екінші бір жерге тасымалдайтын тасымал құралы. - Қараңдаршы, балалар, мына бала секіргенді жақсы көреді екен. Бүгін сендер де құрсаулардан секіріп өту жаттығуларын жасайтын боласыңдар. Балалар қызығушылық танытады. - Балалар, бүгінгі ұйымдастырылған іс-әрекетінде ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, музыка әуенімен бірге менің артымнан әдемі адымдап жүреміз. Жарайсыңдар! - Енді менің белгі беруім бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреміз. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз. Жүгіріп келе жатып жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денемізді тік ұстап жүреміз.

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді. Белгі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, ақырын жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен орындалады)

- Балалар, қолымыздағы доптарымызды көрсетеміз! Бәріңде бар ма? Жарайсыңдар! Енді, балалар, менімен бірге жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайындаламыз. Денемізді тік, еркін ұстаймыз.

1. Бастапқы қалып дене тік, доп оң қолдарында.

1.1. Балалар қолдарын созып жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады.

1.2. Қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып аяқ арасы алшақ, дене тік, доп оң қолдарында.

2.1. Оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады.

2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып аяқ арасы алшақ, дене тік, доп оң қолдарында.

3.1. Отыру, қолдарын алдына созып допты сол қолдарына салу.

3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып тізені бұгу, өкшемен отыру, доп оң қолдарында.

4.1. Допты өзінен оңға қарай тұзу домалату.

4.2. Допты алып тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

1. Құрсауға денесін тигізбей, бір жанымен кіру.

2. Құм салынған қапшаны басына қойып текшелерден аттап өту.

3. Құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен бірге секіру.

- Балалар, мен беске дейін санағанша екі топқа бөліне қойыңдар, санауды бастадым. 1, 2, 3, 4, 5. Тамаша, бәрің жауынгерлер сияқты тез қимылдадыңдар! Ұйымдастырылған іс-әрекетті әрі қарай жалғастырамыз.

- Балалар, екі жақта екі топқа арналған құрсау бар. Алдымен, біріңнің артыңнан бірің қатарға тұрып, денелеріңді құрсауға тигізбей, бір қырларыңмен бір-бір баладан өтесіңдер. Содан кейін жерден қапшаны алып, бастарыңа екі қолдарыңмен ұстайсыңдар. Дене тік болуы керек. Текшелерден аттап өтесіңдер, әрі қарай құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен бірге секіресіңдер. Тапсырма түсінікті ме? Иә. Олай болса, балалар, бастаймыз! Ол үшін пингвин қалай секіреді екен, соны тамашалап алайық.

- Енді орындарыңда тұрып, жаңағы пингвин сияқты екі аяқты бірге қосым секіріп, бәріміз жаттығып алайық. Жарайсыңдар!

Балаларды екі топқа бөліп, құрсауға денесін тигізбей, бір қырымен кіру. Құм салынған қапшаны басына қойып, текшелерден аттап өту. Құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен бірге секіру жаттығуларының техникасын көрсетеді. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Құм салынған қапшаны басына қойып текшелерден аттап өту кезінде балалардың тепе-теңдікті сақтап аттауына басты назар аударады. Құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқты бірге қосып секіру кезінде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға мақтау сөздері айтылып, қолдау көрсетіледі.

- Ептісіңдер!

- Жылдамсыңдар!

- Тамаша!

- Бәрекелді!

«Пойыз» қимылды ойыны

- Балалар, бұл ойын сендерге таныс. Сендер есейіп қалдыңдар, жылдамдықтарың бұрынғыдан да арта түсті. Осы жолы бұрынғыдан да керемет ойнайсыңдар деп сенемін.

Балаларды бірінің артынан бірін қатарға тұрғызады. Барлығы вагон болатындарын айтады. Паровоз педагогтің өзі болады. Қатарда тұрған әр бала алдыңғы тұрған баланың белінен ұстап, белгі бойынша ақырындап жүру керектігін айтады. Балалар музыка әуенімен пойыз жүрісіне салып жүреді.

- Балалар, тақтаға қараймыз. Музыканы мұқият тыңдап, пойыз жүрісін ырғақпен бірге саламыз. Ойын 2-3 айналымды құрайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бірден беске дейін санағанша, балалардың сапқа тұру керектігін ескертеді. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, машина сияқты ақырын, асықпай жүрейікші! Пойыз сияқты жүруге дайындалайық.

Балалар қолдарын алдына қойып айналдырады. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолымен сермеп қимылдар жасайды.

- Кәне! Пойыз тоқтайтын кезде екпінін азайтып ақырын жүреді. Үйіне қайтады екен, енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, демімізді қайтадан сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі ұйымдастырылған іс-әрекет өте жақсы өтті. Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 11.11.22.

Тақырыбы: Сан түрлі секіре аламыз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларға шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екінші аралығына өрмелеуді үйрету; балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру дағдыларын дамыту; денесін тік ұстауға тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс: Шапшаң қарқынмен жүгіреміз", "Баяу қарқынмен жүгіреміз", "Гимнастикалық қабырға", "Аралықтан аралыққа өрмеле" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, интербелсенді тақтадағы сурет көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Өрт сөндірушілер", "Ирелеңдеген соқпақ жол" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық қабырға, кеглилер.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Машина"

Машина істе - серігің,
Жолға шықсаң - көлігің,
Айта қойшы, сен, інім,
Шығаратын оны кім?

(Оразақын Асқар) Балалардың назарын интербелсенді тақтадағы суретке аударады.

- Қараңдаршы, ұл бала көлікпен ойнағанды жақсы көреді екен.

- Біздің топтың ұлдары да көлікпен ойнағанды жақсы көреді. Солай емес пе? Жақсы.

- Балалар, көліктің қандай түрлерін білесіңдер? Балалардың еркін жауаптары.

Педагог балалардың жауаптарын толықтыра отырып, біртіндеп жаттығуларға дайындық басталады.

Ұйымдастырылған і-әрекеін әрі қарай жалғастырады:

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Бой түзеп сапқа тұрайық. Жақсы.

Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Белгі шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Белгі беру бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді. Жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу.

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу.

3. Аяқтың ұшымен көтерілу. 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу; Балаларға гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Аралықтан аралыққа өрмеле" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Өрт сөндірушілер" қимылды ойыны.

Барысы: Балаларды екі қатарға бөледі. Балалар гимнастикалық қабырғадан 4-5 қадам алшақ тұрады. Белгісі бойынша әр қатардан бір бала гимнастикалық қабырғаға аралықтан аралыққа өрмелеп шығу керек.

Гимнастикалық қабырға басында ілініп тұрған қоңырауды соғып, қайтадан төмен түседі де, қатардың соңына барып тұрады. Бірінші болған қатар жеңіске жетеді.

"Ирелеңдеген соқпақ жол" қимылды ойыны.

Мақсаты. Көздерін жұмып немесе орамал байлаған қалыпта кегли арасымен жүруге дағдыландыру.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды 1,2,3,4,5, санау бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, машина сияқты ақырын, асықпай от алып, жүрейікші! Пойыз сияқты жүруге дайындалайық, қолдарын алдына қойып, айналдырады. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды, кәне! Поезд тоқтайтын кезде екпінін азайтып ақырын жүріп, үйіне қайтады екен, енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар, балалар! Бүгін іс-әрекет де жақсы өтті. Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.11.22.

Тақырыбы: Ойын шартын ұстанайық.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету; балаларда 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу дағдыларын дамыту; икемділік танытуға ынталандыру.

Сөздік жұмыс:"Биік секіреміз", "Жоғары секіреміз", "Баяу қарқынмен жүгіреміз", "Үздіксіз жүгіреміз", "Аралықтан аралыққа өрмелейміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Интербелсенді тақтадан бейнежазбаны көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Өрт сөндірушілер", "Аюлар және аралар" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық қабырға.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты кішкентай доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Балалардың назарын интербелсенді тақтадан бейнежазба көрсету. - Қараңдаршы, бұл бала көлікпен қайда асығып бара жатыр екен? Балалардың жауаптары.

Балалардың жауаптарын толықтыра келе:

- Балалар, сендер балабақшаға немен келесіңдер? Иә, көлікпен, автобуспен келесіңдер.

- Балалар, осы көлік болмаса, біз баратын жерімізге айлап, жылдап жетеді екенбіз.

- Демек, көлік біздің өмірімізге қажет.

Ұйымдастырылған іс-әрекетін әрі қарай жалғастыру:

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Бой түзеп сапқа тұрайық. Жақсы. Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Белгі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Белгіден кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен дем шығарып жүреді. Жүруді секірумен кезектестіру. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу.

3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату; 4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу

Негізгі қимыл жаттығулары

- қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту;

Балаларға қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту жаттығуын көрсетеді. Балаларға қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту жаттығуын орындаған кезде икемді болу керектігін айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Аралықтан аралыққа өрмеле" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Өрт сөндірушілер" қимылды ойыны.

Мақсаты. Гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екінші аралығына өрмелеуге дағдыландыру.

Барысы: балаларды екі қатарға бөледі. Балалар гимнастикалық қабырғадан 4-5 қадам алшақ тұрады. Белгі бойынша әр қатардан бір бала гимнастикалық қабырғаның бір аралығынан екінші аралығына өрмелеп шығу керек. Гимнастикалық қабырға басында ілініп тұрған қоңырауды соғып, қайтадан төмен түседі де, қатардың соңына барып тұрады. Бірінші болған қатар жеңіске жетеді.

"Аюлар және аралар" қимылды ойыны. Балаларды екі топқа бөледі. Бір топ орындықтарда отырады.

Екінші топ гимнастикалық қабырғаға шығады. Ысқыру белгісімен "аралар" алаң ішінде ұшады. белгіге қарай "аюлар" "араларды" орындықтарда қуалайды. Аралар тездетіп, гимнастикалық қабырғаға шығулары керек.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, шаршағанымызды басып, дем алдыратын жаттығулар жасайықшы! Қолдарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға қарай жіберіп, тағы да жаямыз.

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолымен екі аяқты қатар қозғап, ырғақтық жаттығулар жасайды.

- Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тағы да қайталаймыз. Бәрекелді! Бүгінгі іс-әрекет жақсы белсенді болдыңдар, балалар! Сол үшін бәріңе рақмет, Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 16.11.22.

Тақырыбы: Сұр көжек.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруге үйрету; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту, жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі аяғымен секіру және допты екі қолымен 3 м қашықтықта сапта тұрып, көкірегінен лақтыру (баскетболша лақтыру тәсілімен) дағдыларына үйрету; жабайы табиғат әлемі туралы түсініктерін кеңейту.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруде дене, аяқ, табан бұлшық еттерін дамыту; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту, жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі аяғымен секіру және допты екі қолымен 3 м қашықтықта сапта тұрып, көкірегінен лақтыру (баскетболша лақтыру тәсілімен) дағдыларына жаттықтыру.

Балаларды жолдастық қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметіне қызығушылықтарын арттыру.

Сөздік жұмыс:"Жабайы табиғат әлемі", "Екеуден сапқа тұр!", "Шапшаң қадаммен жүр!", "Екі аяқпен секір!", "Көкірегіңнен лақтыр!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Жабайы табиғат әлемі", "Екеуден сапқа тұр!", "Шапшаң қадаммен жүр!", "Екі аяқпен секір!", "Көкірегіңнен лақтыр!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан жабайы табиғатта өмір сүретін жануарлар тіршілігін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Сұр көжек" пысықтау ойыны, "Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, арқаншалар, доп.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Кіріспе бөлім

Балаларды оқу қызметінің алдында шабыттандыру үшін:

- Балалар, тез сапқа тұрамыз. Жарайсыңдар!- Балалар, таңертең балабақшаға келе жатқанда саябақтан көжекті көрдім.- Сендер көжекті көріп пе едіңдер? Иә. - Тақтаға назар аударайықшы- Міне, балалар, фотоға түсіріп алып, сендерге көрсетейін дедім.- Ұнай ма, балалар? Иә. Әдемі тиін екен.

- Балалар, тиін қандай жануар? Жабайы жануар. Дұрыс.

- Неге жабайы жануарға жатады? Далада өмір сүреді. Жарайсыңдар.

- көжек жабайы табиғат әлеміне жатады.

- Балалар, біз жабайы жануарларды көргенде қамқор болып жүруіміз керек, солай ма? Иә.

- Балалар, бейнебаяннан күз мезгіліндегі көптеген жабайы жануарларды көріп тұрсыңдар. Жабайы жануарлар өз еріктерімен өмір сүретін жануарлар. Бірақ, оларды қорғап, көмек көретпесек, олардың өмір сүру тіршілігі де қиындап кетеді. Біз де жабайы жануарлармен достық қарым-қатынаста болуымыз керек. Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз оқу қызметіне дайындаламыз.

- Балалар, әдемі музыка әуенімен менің соңымнан жүреміз. Тақтаға қараймыз, қандай жабайы аңдарды көреміз, солардың қимылдарын қайталаймыз.

Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, белгі бойынша тақтада көрсетілген аңдардың қимылын сәйкестендіріп, еркін қимылмен көрсетеді. Жүріп келе жатып, екеуден сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Музыка әуенімен жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып дене тік, қол белде

1 - Оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2 - Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол белде

1 - Оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2 - Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып дене тік, қол белде

1 - 2 - Отырып, қолдарын алға созу;

3 - 4 - Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;

1 - Аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру ""бұрыш"" жасау (иықтарын қушитпау);

2 - Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүру;

- Жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі аяғымен секіру;

- Допты екі қолымен 3 м қашықтықта сапта тұрып, көкірегінен лақтыру (баскетболша лақтыру тәсілімен).

- Балалар, бүгінгі қимыл жаттығуларын дұрыс үйреніп алмасақ, игере алмай қаламыз. Сондықтан іс-әрекет

барысында белсенділік танытып, бәріміз бірдей үйреніп алуға тырысайық. Екі командаға бөлініп, екі жақтағы орындықтарға отырамыз.

Гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту, жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі аяғымен секіру және допты екі қолымен 3 м қашықтықта сапта тұрып, көкірегінен лақтыру (баскетболша лақтыру тәсілімен) жаттығуларына үйретеді.

Гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүру кезінде балалардың шалынысып, құлап қалмаулары үшін ақырын жүгіртіп, жаттықтырады, кейін біртіндеп тез жүгіруге ауыстырады. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекедді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кім тез секіреді?" қимылды ойыны

балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру керектігін айтады. Жүгірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Сұр көжек" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, іс-әрекет басында қояндардың тіршілігімен таныстық, ұнады ма, сендерге қояндар? Иә. Олай болса, балалар, қазір өтетін ойынымыз да қоян туралы болады. Мен сендерге ойынның ережесін айтамын, мұқият тыңдап алыңдар.

Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға "Сұр көжек, сұр көжек, қорқақтайсың құр көжек" деп еденде жатқан тақтаның үстінде қоянның қимылдары мен дыбысын көрсетеді. Балалар екі командаға бөлініп, қимылдарды қайталайды, соңында қоян сияқты секіреді.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, мен қоян сияқты 5-ке дейін санап секіргенше, сендер сапқа тұрып, үлгеріңдер. Балаларды қоян сияқты секіріп, 5-ке дейін санау бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, қоян ақырын жүре алмайды, тез-тез секіріп жүреді, бірақ, біз асықпай дем алып, жүрейікші!

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды. Демдерін ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демдерін сыртқа шығарады. Ұйымдастырылған іс-әрекеттің сәтті өткені жөнінде балаларға хабарлап, қоштасып, балалармен бірге залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 18.11.22.

Тақырыбы: Қоян секілді секірейік.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды педагогтің түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге үйрету; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) үйрету; балаларда қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту дағдыларын жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Ұзындыққа секіреміз", "Орнынан секір", "Биіктіктен жоғары секір", "Затты жанап өт" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, интербелсенді тақтадан жабайы табиғат әлемі жануарларының суреттерін көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Ұстап ал" қимылды ойыны, релаксация.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің барысы: КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Түлкі"

Жем іздеп жүгіріп,

Аңшыдан тығылып.

Қақпанға жуымай

Жүреді, қуын-ай!

- Балалар, бұл өлең не туралы? Түлкі туралы. Иә.

- Түлкі қандай жануар түріне жатады? Жабайы жануар түріне жатады.

- Түлкіден басқа қандай жабайы жануарларды білесіңдер? Балалардың жауаптары.- Иә, балалар. Жабайы жануарлар орманда, жабайы табиғат әлемінде мекен етеді. - Балалар, әдемі музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.- Балалар, шеңбер бойымен жүреміз. Ал, енді шапшаң жүгіреміз. Жарайсыңдар.

- Ал, енді баяу жүгіреміз. Әртүрлі бағытта шашырап жүгіреміз. Тамаша. Жарайсыңдар!

- Шеңбер бойымен жай қалыпқа түсіп жүреміз. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайындалайық. Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Белгі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Музыка әуенімен жаттығуларды бастаймыз. 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2-Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 3-4-бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1-аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру ""бұрыш"" жасау 2-бастапқы қалыпқа келу

Негізгі қимыл жаттығулары

- 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см);

- қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту.

Балалар қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту жаттығуын пысықтайды. Балалар педагогтің соңынан қайталап қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнына секіру арқылы затты жанап өту жаттығуын орындайды. Балаларды секірген кезде икемді, епті болу керектігін айтады. Келесі балаларға қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ұстап ал" қимылды ойыны.

Балалар "жүргізушіні" таңдап алады. Балалар "жүргізушімен" бірге жүреді, жүгіреді, белгілі бір қарқынмен және ырғақпен секіреді. "Ойынды бастаймыз" белгісі бойынша балалар "жүргізушіден" жан-жаққа жүгіре бастайды.

Жүргізуші жүгіріп жүрген балаларды ұстап алуға тырысады. Жүргізушінің қолы тиген балалар, жанындағы орындыққа барып отырады. Ойын 2-3 рет қайталаынады. Соңынан ұсталынған балалар саналады да, жаңа "жүргізуші" тағайындалады.

ҚОРЫТЫНДЫ: Релаксация.

- Балалар, шаршаған боларсыңдар? Тыныш отырып, дем алып алайық.

Балалар шеңбер құрап, отырады. Әуенді тыңдап дем алып отырады.

- Балалар, қане, тұрайық. Жақсы. Енді, бір-біріміздің артымыздан шеңбер болып жүрейік. Жақсы.

Балалар педагогпен шеңбер болып жүреді де, залдан ақырын шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 21.11.22.

Тақырыбы: Еркін жүгіреміз

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты: Балаларды бір орында оңға, солға бұрылып секіру; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуға (қатарынан 3–4 рет) үйрету; балаларда түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; ептілікті, қозғалыстарды үйлестіру.

Сөздік жұмыс: "Бір орында оңға бұрылып секір", "Солға бұрылып секір", "Допты жоғары лақтыру", "Екі қолымен қағып алу" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Интербелсенді тақтадан жабайы табиғат әлемі жануарларының суреттерін көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Ұстап ал" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтары: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Бала санына байланысты жалаулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, сендер қандай жабайы жануарларды білесіңдер? Балалардың жауаптары.

- Тамаша!

- Таңертең балабақшаға келе жатқан кезде бір тиінді көріп қалдым.

- Сендер тиінді көріп пе едіңдер? Иә.

- Тақтаға назар аударайықшы.- Міне, балалар. Сендерге суретні түсіріп алып келдім.

- Ұнайды ма? иә, әдемі тиін екен.

- Балалар, тиін қандай жануар түріне жатады? Жабайы жануар түріне жатады. Тамаша!

- Неге жабайы жануарға жатады? Себебі далада өмір сүреді.

- Балалар, біз жабайы жануарларды көргенде қамқор болып жүруіміз керек, солай ма? Иә.

- Жабайы жануарлар өз еріктерімен өмір сүретін жануарлар. Бірақ, оларды қорғап, көмек көретпесек, олардың өмір сүру тіршілігі де қиындап кетеді. Біз де жабайы жануарлармен достық қарым-қатынаста болуымыз керек.

- Балалар, әдемі музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.

- Балалар, шеңбер бойымен жүреміз. Ал, енді шапшаң жүгіреміз. Жарайсыңдар.

- Ал, енді баяу жүгіреміз. Өртүрлі бағытта шашырап жүгіреміз. Тамаша. Жарайсыңдар!

- Шеңбер бойымен жай қалыпқа түсіп жүреміз. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайындалайық.

Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Белгі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, өртүрлі бағытта шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жалауармен)

1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.

1.2. Бастапқы қалып.

1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.

1.2. Бастапқы қалып.

1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.

2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.

3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.

3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.

4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.

4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру;

- бір орында оңға, солға бұрылып секіру;

- допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).

Нұсқауы бойынша балалар 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру жаттығуын пысықтайды. Балаларды секірген кезде икемді, епті болу керектігін айтады. Келесі педагог балаларды екі топқа бөледі. Бірінші топқа бір орында оңға, солға бұрылып секіру, ал екінші топқа допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Жаттығу аяқталғанда екі топ келесі жаттығу түрін жасау үшін ауысады. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ұстап ал" қимылды ойыны.

Балалар "жүргізушіні" таңдап алады. Балалар "жүргізушімен" бірге жүреді, жүгіреді, белгілі бір қарқынмен және ырғақпен секіреді. "Ойынды бастаймыз" белгісі бойынша балалар "жүргізушіден" жан-жаққа жүгіре бастайды.

Жүргізуші жүгіріп жүрген балаларды ұстап алуға тырысады. Жүргізушінің қолы тиген балалар, орындыққа барып отырады. Ойын 2-3 рет қайталынады. Соңынан ұсталынған балалар саналады да, жаңа "жүргізуші" тағайындалады.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, мен қоян сияқты 5-ке дейін санап секіргенше, сендер сапқа тұрып, үлгеріңдер.

Балаларды қоян сияқты секіріп, 5-ке дейін санау бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, қоян ақырын жүре алмайды, тез-тез секіріп жүреді, бірақ, біз асықпай дем алып, жүрейікші! балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды. Демдерін ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демдерін сыртқа шығарады. Ұйымдастырылған іс-әрекеттің сәтті өткені жөнінде балаларға хабарлап, қоштасып, балалармен бірге залдан шығып кетеді.

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 23.11.22.

Тақырыбы: Арқан астынан еңбектеу.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруге жаттықтыру; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін жетілдіру; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу, 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру, гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру дағдыларына үйрету; ғажайыптар әлемі туралы ұғым беру.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруге дене, аяқ, табан бұлшық еттерін дамыту; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін қалыптастыру; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу, 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру, гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру дағдыларына жаттықтыру; ғажайыптар әлемі туралы ұғым беру.

Балаларды адами қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына әрбиелеу; оқу қызметінде балалардың бір-біріне қолдау көрсетуі мен белсенділіктерін арттыру.

Сөздік жұмыс: "Ғажайыптар әлемінде", "Арқан астынан еңбектеу", "Затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секір!", "Денені арқанға тигізбей, бір қырыңмен еңбекте!", "Дене тепе-теңдігін сақта!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Ғажайыптар әлемінде", "Арқан астынан еңбектеу", "Затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секір!", "Денені арқанға тигізбей, бір қырыңмен еңбекте!", "Дене тепе-теңдігін сақта!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан ертегі кейіпкерлерінің бейнесін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Сарбаздар" пысықтау ойыны, "Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, арқан, құм салынған қапшалар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларды оқу қызметі алдында көңілдендіру мақсатында:

- Балалар, "Маша мен аю" ертегісін білесіңдер ме? Иә, балалар, "Маша мен аю" ертегісін балалардың бәрі біледі. Өйткені, Маша мен аю үнемі көңілді жүреді.

- Балалар, оқу қызметі алдында бір көріністі тамашалап алайықшы!

"Маша мен аю" мультфильмі

Интербелсенді тақтадан "Маша мен аю" мультфильмінен аюдың Машаны ауырып қалды деп әбігер болып жүрген бейнесін көрсетеді.

- Балалар! қараңдаршы, Маша мен аю қандай көңілді! Біз де сондай үнемі көңілді болуымыз керек. Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, әдемі музыка әуенімен менің соңымнан жүреміз. Біз бүгін "Маша мен аю" ертегісіндегі кейіпкерлердің қимылдарын қайталаймыз.

Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша "Маша мен аю" ертегісіндегі кейіпкерлердің қимылдарын қайталайды, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Музыка әуенімен жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып дене тік, қол белде

1 - Оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2 - Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол белде

1 - Оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2 - Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып дене тік, қол белде

1 - 2 - Отырып, қолдарын алға созу;

3 - 4 - Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;

1 - Аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау);

2 - Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу;

- 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру;

- Гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап

жүру.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, біз бүгін "Маша мен аю" ертегісіндегі кейіпкерлердің қимылдарын қайталадық, сендерге ұнады ма? Иә.

- Енді негізгі қимыл жаттығуларын орындауға дайындалайық. Балаларды екі командада бірінің артынан бірі тұрғызып, биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу, 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру, гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру жаттығуларына үйретеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу жаттығуы кезінде балалардың дұрыс еңбектеуіне басты назар аударады. 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру кезінде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны

Балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру керектігін айтады. Жүгірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Сарбаздар" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді.

- Балалар, сендер болашақ сарбаздарсыңдар, әсіресе, ұл балалар. Сондықтан біз "Сарбаздар" ойынын өткіземіз. Қазір бәріміз шеңбер бойымен басымызды және денемізді тік ұстап, жүріп келе жатып, бір-бірден қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеп өтуіміз қажет. Кім жаттығуды дұрыс орындайды, сол сарбаз болып есептеледі

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, кім Маша мен аю болғысы келеді, тез сапқа тұрайық!

Балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, бауырсақ сияқты ақырын, асықпай, көңілді жүрейікші! Маша мен аю сияқты басымызды оңға бұрайық, солға бұрайық, өйткені, олар көңілді, әндетіп келе жатыр, қолдарын алдына қойып, айналдырады. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды. Маша мен аю көп жүрсе де шаршамайды екен, ал біз балалар, екпінимізді азайтып ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі оқу қызметі ұнады ма, балалар? Иә. Тыныс алу жаттығуларын жасау кезінде қандай кейіпкерге ұқсадық? Маша мен аюға. Бәрекелді, балалар! Ұйымдастырылған іс-әрекет кезіндегі тапсырмаларды жақсы орындадыңдар, рақмет! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 25.11.22.

Тақырыбы: Иілгіш боламыз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды жетекшімен ауыса отырып жүгіруге; құрсаудан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда бір орында оңға, солға бұрылып секіру іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Жүгіреміз", "Құрсаудан еңбектеп өтеміз", "Бір орында оңға", "Солға бұрылып секіреміз" сөздерін пайдалану
Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Кім тез қимылдайды?", "Кім жылдам?" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, құрсаулар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР Бала санына байланысты жалаулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері:

"Қайырлы таң!"

Арайлап таң атсын,
Алтын сәуле таратсын,
Жарқырайды күніміз,
Жайнай түсті даламыз,
Қайырлы күн балалар!
Қайырлы түн қонақтар!

Шеңбер құрайды, барлығы бірге қайталайды.

- Балалар, бір-бірілеп сапқа тұрамыз. Тамаша!

- Ал, енді бір-біріміздің соңымыздан шеңбер бойымен жүреміз. Біртіндеп жүгіреміз. Жарайсыңдар!

Балалар музыка әуенімен бір-бірілеп сапқа тұрады. Шеңбер бойымен жүреді, біртіндеп жүгіреді. Жетекшіні ауыстырып отырады. Балалар жетекшімен ауыса отырып жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен)

1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.

1.2. Бастапқы қалып.

1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.

1.2. Бастапқы қалып.

1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.

2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.

3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.

3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.

4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.

4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- бір орында оңға, солға бұрылып секіру;

- құрсаудан еңбектеп өту.

Нұсқауы бойынша балалар бір орында оңға, солға бұрылып секіру жаттығуын пысықтайды. Балаларды секірген кезде икемді, епті болу керектігін айтады. Келесі педагог балаларға құрсаудан еңбектеп өту жаттығуын кезек-кезек көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады. **"Кім тез қимылдайды" қимылды ойыны.**

Балаларды екі топқа бөледі. Балалар бір-бірінің соңында қатар болып тұрады. Әр топтың алдында тігінен орналасқан құрсаулар тұрады. Белгісінен кейін балалар құрсаулардан еңбектеп өту керек. Қай топтың балалары бірінші болып құрсаулардан өтсе, сол топ жеңіске жетеді.

"Кім жылдам?" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Қатарда бірінші тұрған балалар құрсаудың ішіне кіріп, аяқпен итеру арқылы алға жылжиды. Белгілеген межеге дейін жеткен соң құрсауды қолдарына алып, қатардың соңына барып тұрады. Дәл осылай әр топтың балалары белгіленген межеге дейін жету керек. Ең бірінші жеткен топ, жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ Тыныс алу жаттығуы:

"Балапандар" жаттығулары: аяқты сәл алшақ қойып алға қарай еңкею, "қанаттарын" артқа апару. Кішкене адыммен жүгіріп, "шип-шип-шип" деу. (20-30 секунд).

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 28.11.22.

Тақырыбы: Қимылдарды қалай танимыз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды 20-25 см биіктікке секіру; гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Биіктікке секіреміз", "Гимнастикалық қабырға өрмелейміз", "Оңға өрмелейміз", "Солға өрмелейміз", "Аяқтың ұшымен", "Тізені жоғары көтеріп жүгіреміз", "Кіші қадаммен", "Үлкен қадаммен"сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Сәлемдесу, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары,"Өрт сөндірушілер", "Ұядағы құстар" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық қабырға.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің барысы:

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, сендер "Ғажайыптар әлемінің" не екенін білесіңдер ме? Иә.

- Қайдан білесіңдер? Балабақшадан. Міне, жарайсыңдар!

- "Ғажайыптар әлемі" дегеніміз не? Ғажайыптарымен таңғалдыратын кейіпкерлер әлемі. Жарайсыңдар, балалар.

- Олай болса, балалар, сол ғажайыптарымен бізді таңғалдыратын ғажайып әлемге ризашылығымызды білдірейікші:- Ғажайыптар әлемі (балалар қолдарын жанына жібереді),

- Неткен ғажап, әдемі! (балалар қол білезіктерін айналдырады).- Сондай ғажап әлемге (балалар қолдарын жоғары көтереді),- "Рақмет!" бізден әдемі! (балалар қолдарын жанына жібереді). Балалар бірге қимылдарды қайталайды.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Музыка әуенімен жаттығуларды бастаймыз.

1.Бастапқы қалып:дене тік,қол белде11-оңға адым жасап,қолдарын жанына жіберу;2.1-бастапқы қалыпқа келу

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;2.2. - бастапқы қалыпқа келу.

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде3.1 - отырып, қолдарын алға созу;3.2. - бастапқы қалыпқа келу3.

Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау;3.2. - бастапқы қалыпқа келу.

4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою;4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;4.2. - бастапқы қалып 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.

Негізгі қимыл жаттығулары

- 20-25 см биіктікке секіру;

- гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеу;

Балаларға 20-25 см биіктікке секіру жаттығуын көрсетеді. Балалар педагогтің көрсетуі бойынша жаттығуды орындайды. Биіктікке секірген кезде, педагог балалардың қол мен аяқ қимылын үйлестіру керектігін айтады. Келесі балаларға гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеу жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Өрт сөндірушілер" қимылды ойыны.

Барысы: педагог балаларды екі қатарға бөледі. Балалар гимнастикалық қабырғадан 4-5 қадам алшақ тұрады. Белгісі бойынша әр қатардан бір бала гимнастикалық қабырғаға оңға, солға ауысу арқылы өрмелеп шығу керек. Гимнастикалық қабырға басында ілініп тұрған қоңырауды соғып, қайтадан төмен түседі де, қатардың соңына барып тұрады. Бірінші болған қатар жеңіске жетеді.

"Ұядағы құстар" қимылды ойыны.

Шарты: балалар ұядағы құстар сияқты отырады. Белгі бойынша орындарынан тұрып "ұшады", жерге "қонады", "секектеп жүреді".

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, шаршағанымызды басып, дем алдыратын жаттығулар жасайықшы! Қолдарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға қарай жіберіп, тағы да жаямыз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолымен екі аяқты қатар қозғап, ырғақтық жаттығулар жасайды.

- Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тағы да қайталаймыз. Бәрекеді! Бүгін іс-әрекетке жақсы белсенді болдыңдар, балалар! Сол үшін бәріңе рақмет, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 28.11.22.

Тақырыбы: Еңіс тақтай үстімен жүру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты: Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге, жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен екі аяқпен аттап, секіруде және бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыруға үйрету; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру; қыс мезгілі туралы білімдерін кеңейту.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру икемділіктері мен сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге, жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен аттап, секіруде аяқ, табан бұлшық еттерін және бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыруда көзбен өлшеу, дәлдеу қабілетін дамыту; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру; қыс мезгілі туралы білімдерін кеңейту.

Балаларды мәдени қарым-қатынасқа және адамгершілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; жаттығу жасауға қызығушылықтары мен белсенділіктерін арттыру.

Сөздік жұмыс:"Алақай, қыс келді!", "Еңкіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүр!", "Жолақтардан екі аяқпен секіріп, атта!", "Допты басыңнан асыра лақтыр!", "Сапқа тұр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Алақай, қыс келді!", "Еңкіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүр!", "Жолақтардан екі аяқпен секіріп, атта!", "Допты басыңнан асыра лақтыр!", "Сапқа тұр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан қыс туралы үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Сарбаздар" пысықтау ойыны, "Аю қалай жүгіреді?" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, еңкіс тақтай, кедергі жолақтар, доптар, кішкентай таяқшалар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Кішкентай таяқшалар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында:

- Балалар, қыс келіп, күн суытты. Сендерге ұнай ма, қыс айы? Иә.

- Иә, балалар, қыс кезінде қар жауады, күн суытады, ауа тазарады. Көне, бәріміз, бір-бірімізге қарап: "Алақай, қыс келді!" деп айтайықшы! Керемет, балалар, оқу қызметі алдында бір көріністі тамашалап алайықшы!

Интербелсенді тақтадан қысқы көріністен үзінді көрсетеді.

- Балалар, қараңдаршы, айнала аппақ! Жан-жануарлар да, құстар да қыстың келгеніне қуанышты.

- Ал, адамдар, әсіресе, балалар үшін қыс деген керемет мезгіл, солай ма, балалар? Иә.

- Қыста түн ұзақ болғаннан кейін адамдардың да ұйқысы келеді.

- Бірақ, біз ұйықтамай үнемі ширақ, көңілді болуымыз керек. Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік пен белсенділік көрсетулерің керек! Енді сапқа тұруға дайындаламыз.

Балалардың назарын аударып:

- Балалар, әдемі музыка әуенімен менің соңымнан жүреміз. Жүріп келе жатып, аюдың жүрісін саламыз.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, аю қалай жүреді екен?

Балалармен бірге аюдың жүрісін сала отырып, музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, белгі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен).

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы таяқшаларыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы таяқшаларымызбен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - Таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - Бастарына қояды;

3 - Таяқшаны жоғары көтереді;

4 - Бастапқы 2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - Таяқшаларын жоғары көтереді; 2 -

Қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі;

3 - Таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - Отырып, таяқшаларын жоғары көтереді;

3 - 4 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып дене тік, таяқшаны артқа ұстайды.

1 - 2 - Таяқшаны жоғары көтеру;

3 - 4 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүру;

- Жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен аттап, секіру;

- Бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыру.

- Балалар, бүгінгі оқу қызметінде негізгі қимыл жаттығуларын екі командамен орындаймыз. Сондықтан мен сендерге жаттығуларды көрсету барысында мұқият тыңдап және қарап алыңдар. Алдымен тақтаға қарап, жаттығулардың қалай жасалу техникасына көңіл бөлейік, мына суретте саршұнақ еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүріп бара жатыр. Келесі суретте жердегі кедергі жолақтардан екі аяқпен аттап, секіріп бара жатқан кенгуруды көруге болады.

- Келесі суретте бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыру жаттығуының техникасы көрсетілген. Балаларды екі командаға бөліп, еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге, жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен екі аяқпен аттап, секіруде және бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыру жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Тамаша!", "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Аю қалай жүгіреді?" қимылды ойыны.

Балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру керектігін айтады. Жүгіру кезінде "Аю қалай жүгіреді?" дегенде балалар аюдың кейпіне түсіп, маймаңдап жүгіре бастайды. Балаларға қандай жүгіру түрі болмасын арақашықтықты сақтап, жүгіру керектігін түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі. Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Сарбаздар" пысықтау ойынын өткізеді.

Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға таяқ астынан тізе мен саусаққа тіреп төрт тағандап еңбектеу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді.

- Балалар, сендер болашақ сарбаздарсыңдар, әсіресе, ұл балалар. Сондықтан біз "Сарбаздар" ойынын өткіземіз. Қазір бәріміз шеңбер бойымен басымызды және денемізді тік ұстап, жүріп келе жатып, таяқ астынан тізе мен саусаққа тіреп төрт тағандап еңбектеп өтуіміз қажет. Кім жаттығуды дұрыс орындайды, сол сарбаз болып есептеледі

ҚОРЫТЫНДЫ

Қолындағы бубенін сылдыратады. Балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, мына тақтадағы қыстың керемет көрінісіне қарап, осы музыка әуенімен ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Ақырын денемізді оңға бұрайық, солға бұрайық, өйткені, денеміз дем алуы керек. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды. Ал балалар, екпінімізді азайтып ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Енді дем алайық.

- Балалар, бүгін іс-әрекетке жақсы белсенділік көрсеттіңдер, бәріңе ризамын. Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 30.11.22.

Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтаймыз

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қатарға екеуден тұруға; допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–6,5 м кем емес); сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; допты аяқтарымен бір-біріне домалату дағдыларын жетілідіру.

Сөздік жұмыс:"Қатарға екеуден тұрамыз", "Сызықтар арасымен жүреміз", "Тепе-теңдікті сақтап жүреміз", "Допты аяқтарымызбен домалатамыз", "Бір-бірімізге домалатамыз", "Күміс қар", "Қыс келгеніне балалар қуанып жатыр", "Қар жауды" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркем сөз, интербелсенді тақтадан сурет көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, психологиялық көңіл-күйлерін көтеру, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары,"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Бала санына байланысты таяқшалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Күміс қар"

- Қараңдаршы, қыс келіп, далада қар жауды. Суреттегі балалар қардың жауғанына қатты қуанып жатыр.

- Ал, сендерге қар ұнайды ма? Иә! Тамаша!

Балалардың психологиялық көңіл-күйлерін көтеру мақсатында:

- Балалар, "Алақай, қыс келді!" деп қуанышымызды білдірейікші. Бәрекемді!

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.

- Ал енді, қатарға екеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. белгіден кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы таяқшаларыңды көрсетіңдерші, балалар! Жарайсыңдар, балалар

1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу.

(жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі;

4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды.

1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–6,5 м кем емес);

- сызықтар арасымен (15 см арақашықтық)жүру.Балаларды екі топқа бөледі. Бірінші топқа допты алысқа дәлдеп лақтыру жаттығуын, екінші топқа сызықтар арасымен жаттығуын көрсетеді. Балалар педагогтің көрсеткен негізі қимыл жаттығуларын жасайды. Жаттығу аяқталғанда екі топ келесі жаттығу түрін жасау үшін ауысады. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Сызықтар арасымен жүру кезінде, тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойын:

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ алдында түрлі кедергілер тұрады. Кедергілерден балалар "жылан" тәрізді жорғалап өту керек. Белгілеген межеге дейін қай топтың балалары толықтай жетсе, солар жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ Тыныс алу жаттығуы. алдымен балаларға "раушан" гүлінің суретін көрсетеді де, "раушан" гүлінің иісін сезіп, мұрнымен терең дем алу керектігін айтады. Балалар шынайы "раушан" гүлінің иісін сезіп, оның барлық хош иісін өзіне тартып алуға тырысады. Содан кейін педагог балаларға "бақбақ" гүлін көрсетеді. Балалар мүмкіндігінше "бақбақты" үрлеп, дем шығарады.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 30.11.22.

Тақырыбы: Досқа нені үйретеміз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты: Балаларды аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұруға; көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүруге үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар допты алысқа дәлдеп лақтыру іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Аяқтың ұшымен тұр", "Қолынды беліне қой", "Бір аяқпен тұр", "Көлбеу тақтаймен жоғары жүр", "Көлбеу тақтаймен төмен жүр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркем сөз, психологиялық көңіл-күйлерін көтеру, интербелсенді тақтадан сурет көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Баскетбол" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, көлбеу тақтай, баскетбол добына арналған тор, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты таяқшалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы:

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз "Қыс".

- Жаңа айлардың жаңа қары

Жапалақтап жауады.

Жайлы бір леп таралады,

Жаңғыртады ауаны.

Балалардың психологиялық көңіл-күйлерін көтеру мақсатында:

- Балалар, "Алақай, қыс келді!" деп қуанышымызды білдірейікші. Тамаша!

Балалардың назарын интербелсенді тақтадан суретке аударады.

Қараңдаршы, балалар қыс келгеніне қатты қуанып жатыр.

- Балалар не істеп жүр? Сырғанап жүр.

- Қыс қызығы қызыққа толы.

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.

- Ал енді, қатарға екеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгіден кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1- таяқшаларын жоғары көтереді;2 - бастарына қояды;3 - таяқшаны жоғары көтереді;4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі;

4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды.

1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру;

- көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру;

Балаларға көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру жаттығуын көрсетеді. Көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру кезінде, тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Келес педагог балаларға аяқтың ұшымен тұру және қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру жаттығуларын көрсетеді. Бір аяқпен тұру жаттығуын жасаған кезде дене тепе-теңдігін сақтау керектігін ескерту. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Баскетбол" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөліп, баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру керегін айтады. Қай топ балалары допты дұрыс және көп лақтырады, сол топ жеңеді. Ойын 2-3 айналымды құрайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

Балаларға қағаздан жасалған зырылаудық таратып береді. Балалар зырылдауыққа үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын жасайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 02.12.22.

Тақырыбы: Төрттағандап еңбектеп жүру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету; педагогтің белгісі бойынша жетекшінің саптың соңындағы баланың қолынан ұстап, шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен жүре отырып, белгі бойынша тоқтау және келесі бағытқа қайта жүру және белгі бойынша жүгіру; бағытты ауыстыра отырып, жүру және белгі бойынша жүгіруге дағдыландыру; 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру, допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу, кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру; Қазақстан Республикасының тәуелсіздігі туралы білімдерін кеңейту.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға байқампаздыққа баулу; педагогтің белгісі бойынша жетекшінің саптың соңындағы баланың қолынан ұстап, шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; шеңбер бойымен жүре отырып, белгі бойынша тоқтау және келесі бағытқа қайта жүру және белгі бойынша жүгіру; бағытты ауыстыра отырып, жүру және белгі бойынша жүгіруде дене, қол-аяқ, табан бұлшық еттерін дамыту; 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру, допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу, кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеуде ептілігін жетілдіру; шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру. Балаларды мәдени қарым-қатынасқа және адамгершілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; мәдени-тазалық дағдылары мен белсенділіктерін арттыру.

Сөздік жұмыс: "Жайнай бер, Қазақстаным!", "Дененді тигізбей төрт тағандап еңбекте!", "Аяқтан аяққа секір!", "Допты екі қолыңмен жоғары лақтыр!", "Алақанмен шапалақтап ұтып ал!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Жайнай бер, Қазақстаным!", "Дененді тигізбей төрт тағандап еңбекте!", "Аяқтан аяққа секір!", "Допты екі қолыңмен жоғары лақтыр!", "Алақанмен шапалақтап ұтып ал!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан тәуелсіздік күніне арналған салтанатты шарадан үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Чемпион" пысықтау ойыны, "Көк жалау" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай жалаушалар, көк жалау

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Кішкентай таяқшалар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар қатармен сап түзеп, залға кіреді.

- "Сапқа тұр!", "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" командасымен балаларды тәртіпке шақырып, Қазақстан Республикасының Гимнін қосады.

Балалар оң қолдарын жүрек тұстарына қойып, гимнді шырқайды.

- Балалар, еліміздің гимні не үшін шырқалды, қыста қандай маңызды мереке бар екенін білесіңдер ме? Тәуелсіздік күні екен, балалар, олай болса, "Жайнай бер, Қазақстаным!" - деп, жүзімізді жадыратайықшы! Керемет, балалар, оқу қызметі алдында бір көріністі тамашалап алайықшы!

Интербелсенді тақтадан Қазақстан туралы бейнебаян көрсетеді.

- Балалар, қараңдаршы, қандай керемет көрініс! Біз өз алдына тәуелсіз мемлекет болдық. Өз еліміз, өз Отанымыз, өз тіліміз бар. Сондықтан балалар, біз үнемі ширақ, көңілді болуымыз керек. Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Оқу қызметіне дайындаламыз.

Оқу қызметін әрі қарай жалғастыру мақсатында:

- Балалар, әдемі музыка әуенімен менің соңымнан жүреміз. Мен жүріп келе жатып, қандай қимылдар жасаймын, сол қимылдарды қайталаймыз.

Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.

Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен).

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындаймыз! Қолдарыңдағы таяқшаларыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы таяқшаларымызбен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - Таяқшаларын жоғары көтереді;

2 - Бастарына қояды;

3 - Таяқшаны жоғары көтереді;

4 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1 - Таяқшаларын жоғары көтереді;

2 - Қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі;

3 - Таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі;

4 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - 2 - Отырып, таяқшаларын жоғары көтереді;

3 - 4 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып дене тік, таяқшаны артқа ұстайды.

1 - 2 - Таяқшаны жоғары көтеру;

3 - 4 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары.

- 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру;

- Допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу;

- Кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеу.

- Балалар, мен қолыммен 5-ке дейін санап, шапалақтағанша сендер екі командаға тез бөліне қойыңдар.

Жарайыңдар!

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын көрсетеді. Жүгіру кезінде балалардың бір-біріне түйісіп қалмаулары үшін арақашықтықты сақтап жүгіруіне жаттықтырады және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдысына үйретеді. Содан кейін балаларды екі командаға бөліп, 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру, допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу, кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеу жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеу кезінде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Көк жалау" қимылды ойыны.

- Балалар, бүгінгі ойналатын ойын жаңа болғандықтан ережесін мұқият тыңдап алыңдар -деп, балаларды екі командаға бөліп, бір сызықты белгілейді, екі команда екі жақтағы шекарада болу керектігін айтады. Қолында бір жалау болады. Бір команда балалары "мемлекет", екінші команда балалары "ру" болады. "Ру" мемлекет болуы үшін қарсыдағы мемлекеттің туын алу керек. Егер алса, мемлекет құлайды, ала алмаса, мемлекетке бағынады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай ойнайды, сол команда жеңген болып есептеледі. Ойын кезінде жалауға таласып қалмау керектігі ескертіледі. Балалар бұл ойынды алғашқы рет ойнап жатқандықтан әділ төреші педагогтің өзі болады.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Чемпион" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, мына гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп, келесі басына жеткенде "Мен чемпион" деп, айту керек. Кім батыл болып, шыққысы келеді? Көне, балалар, көліңдер?

Балаларды бірінің артынан бірін тұрғызып, гимнастикалық орындықтың үстімен өзі жүріп көрсетіп, келесі басына жеткенде "Мен чемпион" айтады. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп жүру техникасында дене тепе-теңдігін сақтау керектігін педагог өзі ескертіп, балалармен бірге ойнайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Бубен сылдырайды. Белгі бойынша балаларды сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Қолдарымызды жоғары көтеріп, "Жайна!" деп айтайық, қолдарымызды жанымызға жайып, "Елім!" деп айтамыз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, жайқалған қимылдар жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 05.12.22.

Тақырыбы: Сапты бұзбай еңбектеп жүреміз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіруге; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс: "Көлбеу тақтаймен жоғары жүгіреміз", "Төмен жүгіреміз", "Орта жылдамдықпен жүреміз", "Аяқтың ұшымен тұрамыз", "Қол белде", "Бір аяқпен тұр", "Қатарға екеуден тұрамыз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Эстафета" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығулары.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, көлбеу тақтай, доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Туған жер"

- Балалар, сендердің туған жерлерін қалай аталады? Мемлекетіміз қалай аталады? Дұрыс айтасындар. Туған жеріміз, мемлекетіміз Қазақстан.

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.- Ал енді, қатарға екеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.

1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу.

(жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.

1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.

1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.

1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).

5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.

Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру.

Негізгі қимыл жаттығулары

- көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіру;

- орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.

Балаларға көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүгіру жаттығуын көрсетеді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүгіру кезінде епті болу керектігін айтады.

Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

- Жарайсындар, балалар! Ал, енді біріміздің соңымыздан біріміз қатар болып тұрайық. Тамаша!

- Қатар болып, шеңбер бойымен жүреміз. Жақсы.

Балаларға орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру жаттығуын көрсетеді.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Жылдамсындар!" және "Керемет!", "Жарайсындар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты домалату" аз қимылды ойыны. Балалармен бір сызықтың бойында тұрады. Сызықтан 1-1,5 м қашықтықта арқан тартылады. Арқанға түрлі суреттері бар тақтайшалар бекітіледі, олардың арасындағы қашықтық 20-30 см құрайды. Балалармен қандай тақтайшаларды қағып түсіретінін келіседі. Ойын барлық тақтайшалар құлатылғанға дейін жалғасады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

"Үйректің балапаны"- түзу тұрып, аяқты иық деңгейінде қойып, аяқтың ұшымен, қолды жоғары көтеру, жан - жағына созу; аяғын түсіріп ілгері еңкейу, терең демалып қолдарын кеудесіне айқастыру; демін жіберіп жайлап көтеріледі.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 07.12.22.

Тақырыбы: Озаттар эстафеталары.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету; көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру, жүгіру дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға қызығушылығын арттыру.

Сөздік жұмыс: "Қатарға үшеуден тұрамыз", "Сапты қайтадан құрамыз", "Жарайсыңдар!", "Тамаша!", "Көлбеу тақтаймен жоғары жүреміз", "Төмен жүреміз", "Көлбеу тақтаймен жүгір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Эстафета" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығулары.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, көлбеу тақтай, гимнастикалық орындықтар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Туған жер"

Туған жер, алтын бесігім,

Тербеттің мені төсіңде.

Жүреді сенің есімің

Ержеткен кезде есімде.

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.

- Ал енді, қатарға үшеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді.

- Жарайсыңдар, балалар! Енді, қайтадан бір сапқа тұрамыз. Тамаша!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.

1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.

1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.

1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.

1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру;

- көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүгіру.

Балаларды екі топқа бөледі. Бірінші топ көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру жаттығуын, ал екінші топ көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүгіру жаттығуларын пысықтайды. Жаттығу аяқталғанда екі топ келесі жаттығу түрін жасау үшін ауысады. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Эстафета" қимылды ойыны.

Барысы: балалар екі бағанға бөлініп тұрады. Белгі бойынша балалар гимнастикалық орындықтың (биіктігі 20 см) астынан жер бауырлап, алдын-ала белгіленген межеге дейін еңбектеп өтеді. Кейін бағанға қарай жүгіреді де, ойыншының қолына өз қолын тигізіп эстафетаны береді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.

Балаларға бүгін оқу қызметіне белсене қатысқандарын және шаршап қалғандары жөнінде айтып, балалардан ақырын жүріп қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қайта жүріп, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару керегін айтады.

Өзі балалармен бірге ақырын жүріп, тыныс алу жаттығуларын жасап көрсетеді. Арасында "Балалар, денеміз ауырып қалмас үшін саусақтарымызбен денемізді уқалап алайықшы,"- деп оқу қызметін аяқтайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 09.12.22.

Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтап жүру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау) және гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру; Жаңа жыл туралы ұғымдарын кеңейту.

Сөздік жұмыс: "Қош келдің, Жаңа жыл!", "Фигуралар" жаса!", "Етпетіңнен екі қолыңмен тартылып, еңбекте!", "Екі қолдарыңды жандарыңа жіберіп тепе-теңдікті сақтап жүр!", "Допты екі қолыңмен төменнен лақтыр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Қош келдің, Жаңа жыл!", "Фигуралар" жаса!", "Етпетіңнен екі қолыңмен тартылып, еңбекте!", "Екі қолдарыңды жандарыңа жіберіп тепе-теңдікті сақтап жүр!", "Допты екі қолыңмен төменнен лақтыр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан Жаңа жылға арналған дайындықтан үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Санта клаус" пысықтау ойыны, "Кім епті?" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай доптар, балаларға арналған санта клаус киімдері

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Кішкентай доптар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы:

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Оқу қызметінің алдында балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру үшін:

- Балалар, Жаңа жыл мерекесін жақсы көресіңдер ме? Иә, балалар, бәріміз де Жаңа жыл мерекесін асыға күтеміз. Күн қандай суық болса да Жаңа жыл бізге өте ыстық. Кәне, бәріміз, бір-бірімізге қарап: "Жаңа жыл құтты болсын!" деп айтайықшы! Керемет, балалар, оқу қызметі алдында бір көріністі тамашалап алайықшы! - Балалар, әдемі музыка әуенімен менің соңымнан жүреміз. Мен жүріп келе жатып, қандай қимылдар жасаймын, сол қимылдарды қайталаймыз.

Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру;

Жаттығуларын аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары.

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындаймыз! Бәріміз қатарымызда тұзу тұрамыз.

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - Қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму;

2 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, қол белде.

1 - Оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - Бастапқы қалып (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - Алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу;

3 - 4 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.

1 - Тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары.

- 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру;

- Гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау);

- Гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүру.

- Балалар, негізгі қимыл жаттығуларын орындау үшін екі командаға бөлінейік.

- Мен бәріңе бірдей негізгі қимыл жаттығуларының орындалу техникасын көрсетемін, екі команда мұқият тыңдап, жаттығулардың жасалу техникасын көріп алыңдар.

Балаларға 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау) және гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүру жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескерттеді. 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру кезінде балалардың дәлдеп лақтыруларын қадағалайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кім епті?" қимылды ойыны.

- Балалар, қайсың ептісіңдер? Маған қазіргі ойналатын ойында дәлелдеп беріңдерші!

Балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру керектігін айтады. Секірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай секіру

керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Санта клаус" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, Санта клаусты білесіңдер ме? Иә. Олай болса, Санта клаус туралы ойын ойнаймыз. Алдымен ойынның ережесімен таныстырып өтейін.

Балаларды бірінің артынан бірін тұрғызып, гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп, келесі басында тұрған Санта клаустың киімін кию үшін екі қолдарын жандарына жайып, гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап, құламай жүру және Санта клаустың киіміне жету керектігін түсіндіреді. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп жүру техникасында дене тепе-теңдігін сақтау керектігін өзі ескертіп, балалармен бірге ойнайды. Ережеге сай ойнаған балалар Санта клаустың киімін киіп, суретке түседі.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бәріміз сапқа тұрамыз. Балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Қолдарымызды жоғары көтеріп, "Қош келдің!" деп айтайық, қолдарымызды жанымызға жайып, "Жаңа жыл!" деп айтамыз.

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, жайқалған қимылдар жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар! Балалар, бүгін жақсы белсенділік таныттыңдар! Рақмет, сендерге! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12.12.22.

Тақырыбы: Шырша ойыншығын қолға ұстап.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру .

Сөздік жұмыс:"Бір аяқпен секіреміз", "Оң аяқпен секіреміз", "Сол аяқпен секіреміз", "Нысанаға дәлдеп лақтыр", "Қатарға үшеуден тұрамыз", "Сапты қайтадан құрамыз", "Жарайсыңдар!", "Тамаша!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, интербелсенді тақтадан сурет көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер,музыкалық аппаратура,доптар,текшелер,орындықтар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты жалаушалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

"Жаңа жыл"

Жаңа жыл! Жаңа жыл!

Не әкелдің сен бізге?

Бау-бақшаң толған гүл,

Төлдерің семіз бе?

Балалар, Жаңа жылды сағындыңдар ма? Иә.

- Жаңа жыл қарсаңында ширақ, көңілді болуымыз керек.

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.

- Ал енді, қатарға үшеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. белгіден кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді.

- Жарайсыңдар, балалар! Енді, қайтадан бір сапқа тұрамыз. Тамаша!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады.

Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.

Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.

Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген.

Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.

Оң аяқты көтеру,түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру.

Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.

Негізгі қимыл жаттығулары

- бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен);

- 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру;

Балаларға бір аяқпен секіру жаттығуын көрсетеді. Балалар педагогтің соңынан қайталайды. Балалар бірінші оң аяқпен 4-5 рет секіреді, кейін сол аяқпен 4-5 рет секіреді. Келесі педагог балаларға 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны.

Балалар бөлменің қабырғасын жағалай үлкен текшелердің үстіне немесе орындықтарға шығып тұрады (биіктігі 15-20 см). Бұлар шатырдың үстіндегі немесе ұялардағы "торғайлар". Сырт жағында мысық рөліндегі бала отыр."Торғайлар ұшты!",-дейді педагог. Балалар орындықтардан секіріп түседі, қолдарын екі жаққа созады, "торғайлар" қанаттарын қағады және бөлменің ішінде жан-жаққа шашырап жүгіреді. "Мысық" оянады, "мяу-мяу" деген дыбыспен "торғайларды" қуалайды. Олар өз орындарын тауып, тез ұяларына ұшып кетулері керек. Ұсталған "торғайларды", "мысық" өзінің үйіне ертіп апарды. Ойын 3-4 рет қайталанатын.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

"Үйшік" - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, "үйшік" сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.12.22.

Тақырыбы: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапқа бір-бірден тұрғызу; бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге, жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылу, шашырап жүру және жүгіру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу, гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларына үйрету; жаңа жылдық сыйлықтар туралы ұғым беру. Балаларды сапқа бір-бірден тұрғызуда кеңістікті бағдарлау қабілетіне баулу; бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге, жүгіруге жаттықтыруда есте сақтау қабілетін дамыту;

Сөздік жұмыс: "Жаңа жылдық сыйлықтар", "Гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан мықтап ұстап, өрмеле!", "Кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секір!", "Кубиктерден аттап жүруде қашықтықты сақта!", "Допты қабырғаға дәлдеп лақтыр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Жаңа жылдық сыйлықтар", "Гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан мықтап ұстап, өрмеле!", "Кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секір!", "Кубиктерден аттап жүруде қашықтықты сақта!", "Допты қабырғаға дәлдеп лақтыр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан Жаңа жылдық шыршадағы сыйлықтар туралы үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Кім епті?" пысықтау ойыны, "Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, балаларға арналған санта клаус киімдері

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, Жаңа жыл да жақындап келе жатыр, жаңа жылдық шыршаны үйлеріңде безендірдіңдер ме? Шыршаларың қалай әдемі болып шықты ма? Керемет! Кәне, бәріміз, бір-бірімізге қарап: "Жаңа жыл құтты болсын!" деп айтайықшы! Керемет, балалар, оқу қызметі алдында бір көріністі тамашалап алайықшы! Интербелсенді тақтадан Жаңа жылдық шырша түбінде тұрған сыйлықтарды көрсетеді.

Балалар, қараңдаршы, қандай керемет шырша! Шыршалар әсем айналып жатыр. Неше түрлі әдемі жалтырауықпен безендіріліпті! Шыршаның түбінде не көріп тұрсындар, балалар? Сыйлықтар екен.

- Балалар, Аяз ата жыл бойына жақсы, тәртіпті, тіл алғыш және оқу қызметіне жақсы қатысқан балалардың барлығына сыйлық дайындайды. Сондықтан балалар, біз де Жаңа жыл алдында ширақ, көңілді болуымыз керек. Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Енді бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз. Музыка әуені басталғанда- Балалар, әдемі музыка әуенімен менің соңымнан жүреміз. Мен жүріп келе жатып, қандай қимылдар жасаймын, сол қимылдарды қайталаймыз.

Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылып, шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары.

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындаймыз! Бәріміз қатарымызда түзу тұрамыз.

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - Бастапқы қалып (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары.

- Гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу;

- Гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру;

- Арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру;

- Допты қабырғаға лақтыру.

Негізгі қимыл жаттығуларын көрсетер алдында балаларға:

- Балалар, сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын білесіңдер, бұл жаттығуды тез үйренулерің үшін күнде қайталап жатырмыз. Балаларды сапқа тұрғызып, гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу, гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Жаттығуларды балалар екі командамен екі жақта бірдей орындайды. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай

қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны.

- Балалар, тағы да ойын кезінде екі командамен орындаймыз. Қазір сендерге допты қалай лақтыру керек екеніе көрсетемін, допты жеңіл ұстап, дәлдеп лақтыруымыз керек. Музыка әуенімен тезірек жүгіріп лақтырамыз.

Балаларды екі командаға бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керектігін тағы да балалардың есіне салады. Доп лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған команда балалары жеңіске жетеді. Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кім епті?" ойынын өткізеді.

- Балалар, кім епті екен, араларыңда? Соған байланысты "Кім епті?" ойынын ойнаймыз.

Балаларды екі командаға бөліп, бөрененің үстімен тез адымдап жүру керектігін айтады. Бөрененің үстімен қалай тез адымдап жүру керектігін балаларға түсіндіреді. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез адымдап жүреді, сол команда жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бубен сылдырап жатыр. Сендерді сапқа тұруға шақырып жатыр. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Жаңа жылда сыйлыққа не алғыларың келетінін көз алдарыңа елестетіп, қолдарымызды жоғары көтеріп, ақырын төмен түсіреміз! Қолдарымызбен дөңгелек жасаймыз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен дөңгелектің қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Керемет! Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19.12.22.

Тақырыбы: Аяз ата сыйлығына жетейік.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, бөренемен жүруге; қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету; балаларда сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс: "Бөренемен жүреміз", "Тепе-теңдікті сақтаймыз", "Доптан аттап өт", "Сапта бір-бірлеп жүреміз", "Жүгіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, интербелсенді тақтадан сурет көрсету, балалардың психологиялық көңіл-күйлерін көтеру, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қап тасиық" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, бөрене, үрленген доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты қаптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы:

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Жаңа жыл"

Жаңа жыл! Жаңа жыл!

Не әкелдің сен бізге?

Бау-бақшаң толған гүл,

Төлдерің семіз бе?

Бауырсақ, балмұздақ,

Концертке... молсың ба?

Балалардың назарын интербелсенді тақтадағы суретке аударады.

- Қараңдаршы, қандай көп сыйлықтар!

- Сендерге сыйлық алған ұнайды ма? Иә, сыйлық алған бөріне ұнайды.

- Ал, жаңа жылдық сыйлықтар тіптен көңілге қуаныш ұялатады.

- Сыйлық-сүйіспеншіліктің, құрметтің белгісі, кейде ыстық көңілімізді дауыстап айта алмағанымызбен іс-әрекетімізбен көрсетеміз, әсіресе сыйлық беру арқылы.

- Балалар, бой түзеп сапқа тұрайық. Тамаша! Барлығыз бір сызықтың бойында тұрамыз.

- Ал енді, сапта бір-бірлеп жүреміз. Жақсы.

Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Белгі беру бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен жүруді жүгірумен кезектестіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды.

Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.

Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.

Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген.

Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- бөренемен жүру;

- қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан аттап өту;

Балаларды екі топқа бөледі. Бірінші топ бөренемен жүру, ал екінші топ қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан аттап өту жаттығуларын орындайды. Бөренемен жүру кезінде, тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады.

Балалар бір-бірінен қашық қойылған 5-3 доп арқылы кезекпен аттау кезінде, педагог балаларға епті болу керектігін айтады. Әр топ өздеріне берілген жаттығуларды орындап болған соң, келесі жаттығуды жасау үшін ауысады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

"Қап тасиық" қимылды ойыны.

- Бақшамызға ағаш егу үшін арнайы торға қап тасимыз, келістік пе? Тамаша!

Балаларды екі топқа бөліп, қолдарындағы қапты бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керегін айтады. Әр топтан шыққан бала ережеге сай тапсырма орындауы керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол топтың балалары жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

"Үлкен маятник"- тұзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеулетіп қою; ілгері еңкейіп, еденге қарай созу, демін ішке алу; тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау; жаттығулардың арасында демін сыртқа шығару.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 21.12.22.

Тақырыбы: Аяз атамен ойындар жарысы.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге үйрету; тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамыту.

Сөздік жұмыс:"Қолынды беліне қой", "Екі жаққа айнал", "Баспалдақ тақтайдан аттап өт", "Тепе-теңдікті сақтаймыз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Интербелсенді тақтадан Жаңа жылдық шырша түбінде тұрған сыйлықтарды көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Өз үйіңді тап!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, баспалдақ тақтай.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, Жаңа жыл жақындап қалды.

- Жаңа жылдық шыршаны үйлеріңде безендірдіңдер ме? Шыршаларың қалай әдемі болып шықты ма? Керемет!

- Қане, бәріміз, бір-бірімізге қарап: "Жаңа жыл құтты болсын!" деп айтайықшы! Керемет.

Интербелсенді тақтадан Жаңа жылдық шырша түбінде тұрған сыйлықтарды көрсетеді. - Балалар, қараңдаршы, қандай керемет шырша! Шыршалар әсем айналып жатыр. Неше түрлі әдемі жалтырауықпен безендіріліпті! Шыршаның түбінде не көріп тұрсындар, балалар? Сыйлықтар екен.

- Балалар, Аяз ата жыл бойына жақсы, тәртіпті, тіл алғыш және оқу қызметіне жақсы қатысқан балалардың барлығына сыйлық дайындайды. Сондықтан балалар, біз де Жаңа жыл алдында ширақ, көңілді болуымыз керек.Музыка әуені басталғанда

- Балалар, әдемі музыка әуенімен менің соңымнан жүреміз. Мен жүріп келе жатып, қандай қимылдар жасаймын, сол қимылдарды қайталаймыз.Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылып, шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде.1.2. қолды алға көтеру.1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау.1.4. Бастапқы қалыпқа келу.

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде.2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу.2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу.

3. Аяқтың ұшымен көтерілу3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату.3.2. Содан кейін ұшымен топылдату.3.3. Бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- қолын беліне қойып, екі жаққа айналу;

- еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту;

Балаларға қолын беліне қойып, екі жаққа айналу жаттығуын көрсетеді. Балалар педагогтің көрсетуі бойынша жаттығуды орындайды.Балаларға "қолынды беліне қой", "екі жаққа айнал" деген нұсқаулықтар береді. Келесі педагог балаларға еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту жаттығуын көрсетеді. Еденнен көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту кезінде, тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Балалардың тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсындар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Өз үйіңді тап!" қимылды ойыны.

Шарты: жүргізуші сайланады. Қалған балалар алдын-ала өздеріне орын таңдайды. Ол олардың "үйі" болмақ.

Олар зал ішінде музыка әуенімен секіреді, жүреді, жүгіреді. Белгі бойынша әр бала өз үйіне жүгіреді. Жүргізуші кез-келген бір баланың үйін кіріп алады. Үйсіз қалған бала жүргізуші болады.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бұбен сылдырап жатыр. Сендерді сапқа тұруға шақырып жатыр. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды. - Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Жаңа жылда сыйлыққа не алғыларың келетінін көз алдарыңа елестетіп, қолдарымызды жоғары көтеріп, ақырын төмен түсіреміз! Қолдарымызбен дөңгелек жасаймыз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен дөңгелектің қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Керемет! Жарайсындар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 23.12.22.

Тақырыбы: Ұзындыққа секіру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру; 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге (6-8 рет) дағдыландыру; алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту және допты жоғары лақтыруға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; қыс туралы ұғымдарын кеңейту.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға жаттықтыру; 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруде (6-8 рет) аяқ, табан бұлшық еттерін дамыту; алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту және допты жоғары лақтыруға үйретуде зейіні мен есте сақтау қабілетін қалыптастыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына машықтандыру.

Балаларды жолдастық қарым-қатынасқа және адамгершілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; балалардың жаттығу жасауға деген қызығушылықтары мен белсенділіктерін арттыру.

Сөздік жұмыс: "Қыс қызығы", "Ұзындыққа жеңіл секір!", "Допты баспен итер!", "Доғаның астынан төрт тағандап еңбекте!", "Допты неғұрлым жоғары лақтыр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Қыс қызығы", "Ұзындыққа жеңіл секір!", "Допты баспен итер!", "Доғаның астынан төрт тағандап еңбекте!", "Допты неғұрлым жоғары лақтыр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан қыста далада аққала жасап, қар лақтырып жүрген балалар әрекетінен сурет көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Кенгуру" пысықтау ойыны, "Чемпион" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кенгуру атрибуты, орташа доптар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Орташа доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ Балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында интербелсенді тақтадан қыста далада аққала жасап, қар лақтырып жүрген балалар әрекетінен сурет көрсетеді.

- Балалар, қараңдаршы, керемет емес пе? Қыстың қызығы енді басталды. Демалыс күндері сендер де сырғанауға бардыңдар ма? Керемет! Күн суық болса да қыстың қызығы оның суығын білдірмейді. Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, бәріміз сапқа тұрамыз. Жарайсыңдар! Енді менің белгі беруім бойынша жаттығулар жасаймыз.

Педагог балаларға сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын көрсетіп, саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландырады; еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы доптарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы доптарымызбен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1 - Допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу;

2 - Допты төмен түсіріп, тыныс шығару;

3 - Допты жоғары көтереді;

4 - Бастапқы қалып жаттығу 8-10 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1 - Оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу;

2 - Бастапқы қалыпқа келу;

3 - 4 - Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, доп жерде.

1 - 4 - Допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату;

3 - 4 - Аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау.

1 - 3 - Иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру;

4 - Бастапқы қалып жаттығу 3-4 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге.

1 - Тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру;

2 - Тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады.

6. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау.

7. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау.

Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары.

- 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет);

- Алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту;

- Допты жоғары лақтыру.

- Балалар, мен 5-ке дейін санап біткенше, сендер сапқа тұрып үлгерулерің керек. Көне, санай бастаймын. Балалар сапқа тұрып болғаннан кейін, педагог балаларды сапқа тұрғызы, 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге, алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту және допты жоғары лақтыру жаттығуларын көрсетеді. Допты лақтыру кезінде балалардың бір-біріне түйісіп қалмаулары үшін арақашықтықты сақтап жүруіне жаттықтырады. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескертеді. 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру жаттығуларын орындау кезінде екі аяқпен секіруде аяққа қатты күш түсірмей секіру керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

. "Чемпион" қимылды ойыны.

- Балалар, мына еңкіс тақтайдың үстімен жүріп, биік басына жеткенде "Мен чемпион" деп, айту керек. Кім батыл болып, шыққысы келеді? Көне, балалар, келiңдер? Балаларды бiрiнiң артынан бiрiн тұрғызып, еңкіс тақтайдың үстімен жүріп, биік басына жеткенде "Мен чемпион" деп, айту керектігін түсіндіреді. Еңкіс тақтайдың үстімен жүріп жүру техникасын педагог өзі көрсетіп, балалармен бірге ойнайды.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кенгуру" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, мына бейнежазбадан кенгурудың қалай секіретінін мұқият көріп алыңдар да, өз тұрған орындарыңда секіріңдер

Өрі қарай ойын ойнаймыз.

Балаларды екі командаға бөліп, 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру керектігін айтады. Интербелсенді тақтадан кенгурудың қалай жылжып екі аяқпен секіретінін балаларға көрсетеді. Сол арқылы балаларды кенгуру сияқты епті, жылдам болу керектігін ескертеді. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және алға жылжи отырып, екі аяқпен секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды өз алақанымен шапалақтап, сапқа тұруға шақырады. Балалар бiрiнiң артынан бiрi тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Қыста шанамен тағы да сырғанағыларың келе ме? Онда қолдарымызды алдымызға жайып, қалай сырғанайтынымызды көрсетейікші! Қолдарымызбен дөң жасаймыз. Енді қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен дөңнің қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар! Бүгінгі оқу қызметінде жақсы белсенді болдыңдар, рақмет, оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 26.12.22.

Тақырыбы: Қысқы ойындар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды домалатуға үйрету; қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.

Сөздік жұмыс:"Сапта бір-бірден жүреміз", "Аяқтың ұшымен жүреміз", "Аяқтың ұшымен жүгіреміз", "Құрсауларды домалатамыз" сөздерін пайдалану

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, интербелсенді тақтадан суреттер көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Құрсаулар" қимылды ойыны, релаксация.

Құрал-жабдықтары: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, құрсаулар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты доптар, құрсаулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Қыста"

Көшедегі бұзаудың
Құйрығынан ұстап ап,
Іздемей-ақ мұзайдын,
Коньки тептім үш сағат.
(Ұлықбек Есдәлетов)

- Балалар, тақпақта не туралы айтылған? Балалардың жауаптары.

- Қыс мезгілінде қандай ойындарды білесіңдер? Балалардың жауаптары.

Балалардың назарын интербелсенді тақтадағы суреттерге аударады.

Балалардың қыс мезгіліне, қыс мезгіліндегі қызықтарға деген қызығушылықтарын ояту.

Белгі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Белгі беру бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде.

1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау.

1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге.

1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады.

6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- құрсауларды домалату;

Балаларға құрсауларды домалату жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырманы орындап жатқанда жаттығудың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Құрсаулар" қимылды ойыны.

Үш-төрт бала қарама-қарсы 1,5-2 м жерде тұрады. Құрсауларды кезекпен әр балаға қарай дөңгелетеді, ол ұстайды да керісінше қарай дөңгелетеді. Балалар құрсауларды дөңгелетуді және ұстауды жақсы үйренген кезде бір-бірімен өздері ойнай алады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуларын жасау кезінде балалардың қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару жаттығуларын дұрыс жасауын қадағалайды. Балалар шеңбер бойымен ақырын жүре отырып, қолдарын, аяқтарын сілкілеп, ағзаның толық дем алуына мүмкіндік береді. Тыныс алу жаттығуларының соңына қарай іс-әрекеттің аяқталғанын хабарлайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 28.12.22.

Тақырыбы: Қысқы эстафеталар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы құрсауларды домалату іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Бір орында тұрып секіреміз", "Екі аяқпен секір", "Аяқтың ұшымен жүр", "Аяқтың ұшымен жүгір", "Құрсауларды домалат" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Балалардың психологиялық көңіл-күйлерін көтеру, суреттер көрсету, қызығушылықтарын ояту, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Құрсаулар" қимылды ойыны, "Секіреміз көңілді" эстафета ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, құрсаулар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты доптар, құрсаулар, қаптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

Балалардың психологиялық көңіл-күйлерін көтеру мақсатында:

- Балалар, бүгінгі оқу қызметіміз өте қызықты болайын деп тұр!
- Қане, барлығымыз "Қысқы эстафеталар жасасың!" деп айтайықшы. Тамаша!
- Балалар, қыста әртүрлі ойындар ойнауға болады. Қыстың қызығы өте көп.
- Қыс мезгілінде қандай ойындар ойнауға болады? Балалардың жауаптары.

Балаларға суреттер көрсетеді.

- Міне, балалар. Қыста шанамен сырғанауға да, шаңғы да тебуге болады.

- Қазір біз біраз денемізді қыздырып жаттығулар жасап аламыз да, одан кейін ойындар ойнаймыз. Балалар қызығушылық танытады.

Белгі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- бір орында тұрып екі аяқпен секіру;

Балаларға бір орында тұрып екі аяқпен секіру жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырманы орындап жатқанда педагог жаттығудың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Құрсаулар" қимылды ойыны.

Үш-төрт бала қарама-қарсы 1,5-2 м жерде тұрады. Құрсауларды кезекпен әр балаға қарай дөңгелетеді, ол ұстайды да керісінше дөңгелетеді. Балалар құрсауларды дөңгелетуді және ұстауды жақсы үйренген кезде бір-бірімен өздері ойнай алады.

"Секіреміз көңілді" эстафета ойыны. (қаптармен)

ҚОРЫТЫНДЫ

- Жарайсыңдар! Балалар, ойындар ұнады ма сендерге? Тамаша!

- Бүгінгі оқу қызметі расыменде өте қызықты болды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Қыста шанамен тағы да сырғанағыларың келе ме? Онда қолдарымызды алдымызға жайып, қалай сырғанайтынымызды көрсетейікші! Қолдарымызбен дөңгелетейікші. Енді қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен дөңгің қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 04.01.23.

Тақырыбы: Жыланша жорғалау.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу дағдысын жетілдіру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; қардың пайдасы туралы ұғым беру.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға жаттықтыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу кезінде дене, қол, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіруде ептілік пен жылдамдыққа баулу; бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруде тепе-теңдікті сақтау икемділігін қалыптастыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.

Балаларды адамгершілік қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде мәдени-тазалық дағдылары мен белсенділіктерін арттыру.

Сөздік жұмыс: "Қардың пайдасы", "Етпетіңмен жыланша жорғала!", "Алға жылжи отырып, екі аяқпен секір!", "Еңкіс тақтайдың үстімен жүруде тепе-теңдікті сақта!", "Қардың пайдасы", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Қардың пайдасы", "Етпетіңмен жыланша жорғала!", "Алға жылжи отырып, екі аяқпен секір!", "Еңкіс тақтайдың үстімен жүруде тепе-теңдікті сақта!", "Қардың пайдасы", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан қыста қардан аққала жасап, қар атысып ойнап жүрген балалар әрекетінен үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Сарбаздар" пысықтау ойыны, "Чемпион" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, орташа доптар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Орташа доптар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ:

Оқу қызметі алдында балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында интербелсенді тақтадан қыста қардың жауғанына қуанып жүрген жануарлар тіршілігінен үзінді көрсетеді.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, қардың жауғанына тек адамдар ғана емес, жануарлар да қатты қуанады екен. - Балалар, қараңдаршы, ақ аю қалай қуанып жатыр? Керемет! Күн суық болса да қыстың қызығы оның суығын білдірмейді.

- Мына жерде тюленді көруге болады.

- Балалар, пілді қараңдар, ол да қардың жауғанына қуанып, жүгіріп жүр. Қыстың болғаны, қардың жауғаны өте жақсы екен.

- Ал келесі бейнебаянда ит қардың жауғанына көңілсіз қарап тұр.

- Шындығында балалар, қардың жауғаны әркімге әртүрлі әсер етеді.

- Балалар, қыста қардың қандай пайдасы бар? Аққала жасаймыз, қар атысамыз, шанамен сырғанаймыз. Өте жақсы.

- Сондықтан балалар, далаға шыққанда қармен ойнаған денсаулыққа да пайдалы екен. Бүгін оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, бүгінгі сапта жылан жүріспен жүреміз. Алдымен жылан қалай жорғалайды екен, соны көріп алайық.

Жылан орнында тұрып қимыл жасап жатыр, біз бұл қимылды жүріп жасаймыз, балалар.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіреді; саптың басы мен шетіндегі балалар қолдарынан ұстасып, шеңбер жасайды; жылан жүріспен жүріп келе жатып, қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы доптарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы доптарымызбен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1 - Допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу;

2 - Допты төмен түсіріп, тыныс шығару;

3 - Допты жоғары көтереді;

4 - Бастапқы қалып жаттығу 8-10 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1 - Оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу;

2 - Бастапқы қалыпқа келу;

3 - 4 - Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, доп жерде.

1 - 4 - Допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату;

3 - 4 - Аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау.

1 - 3 - Иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру;

4 - Бастапқы қалып жаттығу 3-4 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге.

1 - Тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру;

2 - Тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады.

6. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау.

7. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау.

Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары.

- Қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу;

- 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру;

- Бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру.

Балаларды сапқа тұрғызып:

- Балалар, сендер негізгі қимыл жаттығуларының бәрін игере білулерің керек. Ол үшін балалар алдымен мына бейнебаянға назар аударыңдаршы

- Балалар, панда қардың жауғанына қуанып жүріп, бірнеше жаттығулардың түрін жасады. Балалар бейнебаянға қарай отырып, панда жасаған жаттығулар түрін атайды. Бүгінгі оқу қызметіндегі негізгі қимыл жаттығуларын орындаймыз, ол үшін алдымен жаттығулардың орындалу техникасын мұқият қарап алыңдар.

Балаларға қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу, 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру, бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескертеді. Қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап, еңбектеу жаттығуларын орындау кезінде заттарды қағып кетпеу керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Чемпион" қимылды ойыны.

- Балалар, мына еңкіс тақтайдың үстімен жүріп, биік басына жеткенде "Мен чемпион" деп, айту керек. Кім батыл болып, шыққысы келеді? Кәне, балалар, келіңдер?

Балаларды бірінің артынан бірін тұрғызып, еңкіс тақтайдың үстімен жүріп, биік басына жеткенде ""Мен чемпион"" деп, айту керектігін түсіндіреді. Еңкіс тақтайдың үстімен жүріп жүру техникасын педагог өзі көрсетіп, балалармен бірге ойнайды.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Сарбаздар" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді.

- Балалар, сендер болашақ сарбаздарсыңдар, әсіресе, ұл балалар. Сондықтан біз "Сарбаздар" ойынын өткіземіз. Қазір бәріміз шеңбер бойымен басымызды және денемізді тік ұстап, жүріп келе жатып, бір-бірден қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеп өтуіміз қажет. Кім жаттығуды дұрыс орындайды, сол сарбаз болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды шапалақтау арқылы сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, Жаңа жылда көрдіңдер ме, Ақшақардың ырғақты қимылмен әдемі билеп жүргенін, біз де солай ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Қолдарымызды алдымызға жайып, қол білезіктерімізді айналдырамыз. Саусақтарымызбен әдемі қимылдар жасаймыз. Енді қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз.

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен Ақшақардың әдемі қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Керемет!

- Балалар, бүгінгі оқу қызметі сендерге ұнады ма? Иә. Сендер де жақсы қатысып, белсенді болдыңдар, рақмет! Сау болыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 06.01.23.

Тақырыбы: Қар үстіндегі жолдар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету; бір орында тұрып екі аяқпен секіру; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс:"Допты бір-біріне төменнен лақтыр", "Допты қағып ал", "Бір орында тұрып секіреміз", "Екі аяқпен секір", "Аяқтың ұшымен жүр", "Аяқтың ұшымен жүгір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Бейнежазба көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Допты қуалап ұста!", "Аңшы мен қояндар" қимылды ойындары, тыныс алу жаттығулары

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты таспалар, доптар, қоян бетпердесі.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалардың назарын интербелсенді тақтадағы бейнежазабаға аударады. Бейнежазба. -

Қараңдаршы, айналаны қар жапты.

- Қар сендерге ұнайды балалар? Қар жауғанда қуанасыңдар ма? Иә.

- Қардың жауғаны өте жақсы. Бірақ қардың жауғаны әркімге әртүрлі әсер етеді.

- Балалар, қардың қандай пайдасын білесіңдер?

Балалардың жауаптары.

Белгі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Белгі беру бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен).

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Енді шашырап жүгіресіңдер! Алдарыңда жатқан үрілген доптан аттап, жаттығулар жасау үшін қатарға тұрамыз. Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар,

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында.

1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау.

1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып. 3-4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау.

6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналау. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау.

7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- бір орында тұрып екі аяқпен секіру;

- допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу;

Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "бір орында тұрып екі аяқпен секіру" жаттығуын естеріне түсіреді.

Балалар жаттығуларды кезек-кезек қайталайды. Балаларға допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу жаттығуын көрсетеді. Балаларды жаттығудың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға қайтадан жаттығудың техникасын көрсетеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны.

Қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен педагог доптарды еденге домалатып жібереді.

Балалар доптың артынан жүгіреді, әрбіреуі бір доптан алып себетке салады, педагог себетті баланың жоғары көтерген қолының деңгейінде ұстайды және балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.

"Аңшы мен қояндар" қимылды ойыны.

Залды тең ортасынан бөледі де, балалардың ішінен "аңшы" баланы таңдайды. Қалған балалар "қояндар" болады. "Қояндар" залдың ортасында ойнап жүреді. "Аңшы" деген белгіден кейін қояндар өз орындарына қарай жүгіре бастайды. "Аңшы" допты кімнің аяғына тиігізеді, соны өзімен бірге алып кетіп отырады. "Қояндар" қайтадан орманға шығады және "аңшы" оларды тағы да қуалайды, допты екінші қолымен лақтырады. Ойынды 2 рет қайталауға болады. Ойынды жаңадан бастаған кезде жаңа "аңшылар" таңдалынады.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, мен қоян сияқты 5-ке дейін санап секіргенше, сендер сапқа тұрып, үлгеріңдер.

Балаларды қоян сияқты секіріп, 5-ке дейін санау бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, қоян ақырын жүре алмайды, тез-тез секіріп жүреді, бірақ, біз асықпай дем алып, жүрейікші!

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды. Демдерін ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демдерін сыртқа шығарады. Ұйымдастырылған іс-әрекеттің сәтті өткені жөнінде балаларға хабарлап, қоштасып, балалармен бірге залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 09.01.23.

Тақырыбы: Қар атысайық.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүруге; көлденең орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; бір орында тұрып екі аяқпен секіру; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс: "Өкшемен жүреміз", "Табанмен жүреміз", "Көлденең орындық", "Төрттағандап еңбектейміз", "Орындықта еңбектейміз", "Бір орында тұрып секіреміз", "Екі аяқпен секір", "Аяқтың ұшымен жүр", "Аяқтың ұшымен жүгір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Кешігіп қалма" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, орындықтар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты таспалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларды шаттық шеңберіне шақырады.

Шаттық шеңбері.

- Жаңа ай туды аспанда (Қолдарын алдарына жайып, алақандарын ашады)
 - Қаңтар айы басталды (Қолдарын көкірек тұстарына қояды)
 - Қар да жауып аспанда (Қолдарын жоғары көтереді)
 - Қызық енді басталды! (Қол білезіктерін айналдырады)
 - Келді, міне, қыс аппақ! (Қолдарын алдарына жаяды)
 - Айналаның бәрі аппақ! (Қолдарын жандарына жібереді)
 - Сәлем, аппақ қысымыз (Иіліп, тағзым етеді)
 - Балалармыз, біз аппақ! (Бір-біріне қарап, жымию, күлімдеу)
 - Балалар, осылай күнде бір-бірімізге күлімдеп жүрсек, аппақ қыс сияқты жанымыз таза болады екен. Балалар, тағы да бір-бірімізге қарап, шын көңілімізбен күлімсірейікші! Жарайсыңдар, балалар!
- Балаларға қар атқылап жүрген балалардың суретін көрсетеді.

Көркем сөз.

"Қар".

Жауды міне, қар аппақ,

Айналаның бәрі аппақ.

Жасырыпты жолдарды:

Тегістепті орларды.

Үстін жауып көлдердің,

Бетін бүркеп белдердің.

Жастық етіп тауды асқақ

Жаңтайыпты жамбастап.

Жаңтайыпты жамбастап.

(Тіліген Шопаев)

- Балалар, ал сендер қар атысуды ұнатасыңдар ма?

- Олай болса, біраз жаттығып алайық.

Белгі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Белгі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Енді шашырап жүгіресіңдер! Алдарыңда жатқан үрілген доптан аттап, жаттығулар жасау үшін қатарға тұрамыз. Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар! Аудиозапись ритмичной мелодии для общеразвивающих упражнений. №7.

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында.

1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау.

1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3-4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау.

6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналау. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау.

7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- бір орында тұрып екі аяқпен секіру;

- көлденең орындықта төрттағандап еңбектеу;

Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "бір орында тұрып екі аяқпен секіру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар жаттығуларды кезек-кезек қайталайды.

Балаларға көлденең орындықта төрттағандап еңбектеу жаттығуын көрсетеді. Балаларды жаттығудың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға қайтадан жаттығудың техникасын көрсетеді.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кешігіп қалма" қимылды ойыны

Балаларды екі қатарға бөледі. Ойын жарыс түрінде өтеді. Бір қатарға 2-3 орындық қойылады. Орындықтардың алдында және артында 3 м қашықтықта сызықтар сызылған. Балалар кезекпен бірінші сызықтан орындықтарға дейін төрттағандап еңбектеп барады. Орындарынан тұрып екінші сызыққа дейін жүгіреді. Алақандарын соғып, кері қайтады. Қай топтың балалары толықтай төрттағандап еңбектеп, бірінші болып жетеді. Сол топтың балалары жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығуы.

Әр балаға бумашашақ таратып береді. Демін ішке тартып, шығару арқылы бумашашақты үрлейді.

Тыныс алу жаттығуының соңында балалар шеңбер бойымен жүріп, залдан шығып кетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар.

- Жарайсыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 11.01.23.

Тақырыбы: Аңдардан ептіміз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; аңдардың қысқы тіршілігі туралы ұғымдарын кеңейту.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын қайталау арқылы дене, қол, аяқ бұлшық еттерінің жұмысын жақсарту; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру.

Балаларды достық қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; балалардың қимыл жаттығуын жасау кезінде төзімділіктері мен қызығушылықтарын арттыру.

Сөздік жұмыс:"Аңдардың қысқы тіршілігі", "Аңдардан ептіміз", "Аюдан епті", "Қасқырдай қайратты", "Қояндай секіреміз", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Аңдардың қысқы тіршілігі", "Аңдардан ептіміз", "Аюдан епті", "Қасқырдай қайратты", "Қояндай секіреміз", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан қыстағы аңдар және жалпы аңдар тіршілігінен үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Жылан" пысықтау ойыны, "Мысық пен торғайлар" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, жыланның атрибуты, ленталар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Ленталар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында:

- Балалар, үлкен шеңбер жасап тұрайық, жарайсыңдар, мына бейнебаянға қараңдаршы, жабайы аңдардың қысқы тіршілігінен көрініс берілген.

- Балалар, қыста аңдарға тіршілік ету қиынға түседі. Себебі, барлық жерді қар басып қалатындықтан аңдарға азық табу оңай емес. Сондықтан қыс кезінде саяжайға барғанда тиін, қоян сияқты аңдарды көрсендер, оларға азық беру артық етпейді.

- Енді балалар, музыка әуенімен маған қарап, қимылдар жасаймыз. Қимылдарды балаларға өзі көрсетіп, балалар бірге қайталайды.

- Міне, қасқыр, енді шеңберді айналып, қасқыр сияқты жүреміз. Жарайсыңдар.

- Келесі аң - бұғы, мүйізін көрсетеміз. Күн суық болса да қыстың қызығы оның суығын білдірмейді.

- Торғай болып, қанатымызды қағамыз. Жарайсыңдар.

- Мынау - жабайы сиыр, ол былай жүреді.

- Келесі көріністе - тағы да бұғылар, олардың мүйіздері қандай еді? Балалар көрсетеді.

- Жабайы ешкілер, олар мүйіздерін былай-былай шайқайды. Тағы да торғайлар, қанатымызды қағамыз. Дұрыс.

- Түлкіге ұқсап жүрейік, ол ақырын, асықпай жүреді. Міне, қасқырлар шықты жүгіріп, бәріміз шеңбер айналып жүгіреміз.

- Балалар, сапқа тұрмас бұрын орындарыңда тұрып, жыланның жүрісін салып көрейікші?! Кәне, менімен бірге қайталаймыз, жарайсыңдар! Енді сапқа тұрамыз. Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Енді шашырап жүгіресіңдер! Алдарыңда жатқан үрілген доптан аттап, жаттығулар жасау үшін қатарға тұрамыз. Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1-4 - Лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды;

5-6 - Ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды;

7-8 - Осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.

1 - Оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу;

2 - Бастапқы қалыпқа келу;

3 - 4 - Осы жаттығуды сол жаққа қайталау.

5-8 - Лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1 - Аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою;

2 - Бастапқы қалып

3 - 4 - Аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Аңдардың қимылдарын санау

- Балалар, бәрің кілемге шеңбер жасап, отырыңдар. Иә.Жарайсыңдар.

- Бүгінгі оқу қызметінде аңдардың қимылын салуды жалғастырамыз.

- Ол үшін тақтадағы бейнебаянға қарай отырып, менімен бірге қимылдарды қайталаймыз.

- Балалар, тақтадан нені көріп отырсыңдар? Маймылды. Дұрыс.

- Бәріміз маймыл сияқты малдас құрып отырамыз, маймылдың қимылын саламыз, жарайсыңдар.

- Келесі аң - бегемот, етпетімізден жатып, аяқ пен қолымызды жерге төсеп, бегемот сияқты жүреміз. Жақсы.

- Келесі көретініміз - піл. Жерге жүрелеп отырып, арқамызды күжірейтіп, піл сияқты жүреміз. Жарайсыңдар.

- Мына аң - мүйізтұмсық. Енді мүйізтұмсықтың баласы сияқты секіріп алайық. Дұрыс.

- Мынау - тоты құс. Тоты құс сияқты жүремізден отырып, қолдарымызды қанат сияқты қағып-қағып қояйық. Тамаша.

- Тағы да маймыл сияқты жүреміз.

- Аю. Су ішінде отырған аю сияқты тіземізді бүгіп отырып, мойнымызды оңға-солға бұрайық. Денемізді судан сілкігендей қозғалтамыз. Керемет.

- Қараңдаршы, балалар, пілдер, қалай билейді! Біз де пілдер сияқты аяқтарымызды кезек-кезек көтеріп, қимылдар жасаймыз.

- Тағы да тоты құстар. Құстар да сырғанап алады екен. Сендер де екі жақта тұрған екі гимнастикалық орындықтан отырған күйлеріңде сырғанаған сияқты тез жүріп өтіңдер, жарайсыңдар.

- Міне, жолбарыс. Жолбарыс сияқты өз отырған орнымызда төрт тағандап отырып, айналамыз.

- Тамаша. Енді жолбарыс сияқты алдарыңда тұрған кедергілерден аттап жүресіңдер.

- Мынау ала жолбарыс. Ала жолбарыс сияқты екі аяғымызды алға кезек қойып, қимыл жасаймыз.

Жарайсыңдар.

- Мынау қандай аң? Панда. Дұрыс.

- Енді біріміздің артымыздан біріміз шеңбер бойымен панда сияқты қимыл жасап жүреміз. Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, панда сияқты бағытты өзгертіп жүру жаттығуын көрсетеді. Жүру кезінде балалардың бір-біріне түйісіп қалмаулары үшін арақашықтықты сақтап жүгіруіне жаттықтырады және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдысына жаттықтырады.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!",

"Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Мысық пен торғайлар" қимылды ойыны

- Балалар, бұл ойын сендерге таныс, енді сендер есейіп қалдыңдар, жылдамдықтарың бұрынғыдан да арта түсті. Сондықтан осы жолы бұрынғыданда керемет ойнайсыңдар деп сенемін.

Балаларды екі үлкен құрсауға тұрғызып, торғай болатындарын және мысықтың оларды аңдып, ұстап алса, жеп қоятындарын айтады. "Торғайлар серуенде" дегенде екі құрсаудағы балалар шығып, қанаттарын қағып, жерге отыра қап "жем" шоқи бастайды. Мысық пайда болған кезде педагог "Мысық" дегенде торғайлар құрсауларға қашып кірулері керек. Үлгере алмаса, мысықтың "жем" болады.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Жылан" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды саусақ санауы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, аюдың қалай жүретінін көрдіңдер ме? Біз де солай ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші!

Қолдарымызды жанымызға жайып, бос ұстаймыз. Саусақтарымызбен сілкілейміз. Енді қолдарымызды төмен жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен аюдың қимылдарын жасайды.

Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тамаша!

- Балалар, қандай керемет аю болдыңдар, жарайсыңдар! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 13.01.23.

Тақырыбы: Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Допты басынан асыра лақтыр", "Допты қағып ал", "Тепе-теңдікті сақта", "Гимнастикалық орындықпен жүр", "Өкшемен жүреміз", "Табанмен жүреміз", "Аяқтың ұшымен жүр", "Аяқтың ұшымен жүгір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Бейнежазба көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Құстар мен жаңбыр" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, гимнастикалық орындық, гимнастикалық қабырға.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты секіртпе.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға интербелсенді тақтадан бейнежазба көрсетеді.

- Қараңдаршы, балалар. Аңдардың қысқы тіршілігі бейнеленген.

- Қай жануарларды көріп тұрсыңдар? Аю, түлкі және қоян. Иә.

- Аю не істеп жатыр? Аю ұйықтап жатыр. Иә, аю қыста ұйықтайды.

- Ал, түлкі мен қоян не істеп жатыр? Орманда жүр.

- Қараңдаршы, қоян тонын қандай түске ауыстырған? Ақ түске ауыстырған.

Белгі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен).

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.

1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру;

3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде.

1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;

2-оңға иілу;

3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру;

4-бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру.

1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру;

3-4-бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.

Негізгі қимыл жаттығулары

- доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.

-гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру;

Балаларға доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алу және гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Құстар мен қар" қимылды ойыны.

"Қар жауды", "Боран соқты" және т.б. айтады. "Құстар" тоғайларға тығылуға тырысады, яғни гимнастикалық қабырғаға шығады. Аз ғана уақыттан кейін педагог: "Күн шықты!", "Қар тоқтады" және т.б. дейді. Балалар төмен түсіп, тағы ары қарай жүгіреді. Ойын 3-4 рет қайталанады. Ойын барысында балалардың бүкіл алаң бойымен жүгіргендерін, отырмауларын қадағалайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.

Мақсаты: балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білуге үйрету.

Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау.

Оң қолдың сұқ саусағымен оң мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен)

Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында "шұқыр" болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі мұрын қуысымен де).

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 16.01.23.

Тақырыбы: Аңдар туралы ойындар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Екеуден жүреміз", "Аяқтың ұшымен жүреміз", "Өкшемен жүреміз", "Тізені жоғары көтеріп жүгіреміз", "Тізені жоғары көтер", "Жүгір", "Гимнастикалық орындық", "Қолдарыңмен тартыл", "Ішімен еңбектеу", "Аяқтың ұшымен жүгір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Эстафета" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты гимнастикалық таяқшалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері.

"Қайырлы таң!"

Қайырлы таң, құсқа да, аңға да,
Қайырлы таң, жайдары жанға да.
Қайырлы таң алға ассын,
Кешке дейін жалғассын!

Екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгіден кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.

- Ал, енді балалар екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүреміз. Тамаша!

- Енді тізені жоғары көтеріп жүреміз.

- Бәріміз бір қатарға тұрамыз.

Балалар бір қатарға тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен).

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1 - таяқшаны алға созу; 2 - оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3 - таяқшаны алдыға созып ұстау;

4 - сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру;

5 - таяқшаны алдыға созып ұстау;

6 - бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау.

1-2 - алға иілу, еденге қолды тигізу;

3-4- бастапқы қалыпқа оралу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.

Балаларға гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу жаттығуын көрсетеді.

Балалар өздеріне берілген тапсырманы орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу кезінде педагог балалардың еңбектеуіне басты назар аударады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Эстафета" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ бірінші гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектейді. Әрі қарай белгілеген межеге дейін жүгіріп, артқа қайтады. Ең бірінші болып келген топ балалары жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды саусақ санап сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, аюдың қалай жүретінін көрдіңдер ме? Біз де солай ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші!

Қолдарымызды екі жанымызға жайып, бос ұстаймыз. Саусақтарымызды сілкілейміз. Енді, қолдарымызды төмен жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолымен аюдың қимылдарын жасайды. -

Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тамаша!

- Балалар, қандай керемет аю болдыңдар, жарайсыңдар! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 18.01.23.

Тақырыбы: Құстардай қайраттымыз.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; құстардың қысқы тіршілігі туралы ұғымдарын кеңейту.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын қайталау арқылы дене, қол, аяқ бұлшық еттерінің жұмысын жақсарту; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру.

Балаларды мәдени қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде қызығушылықтарын арттыру.

Сөздік жұмыс: "Қыстайтын құстар", "Құстардай қайраттымыз", "Қанат қағамыз!", "Жем іздеген торғай секілді жүгіреміз!", "Жерден жем шоқимыз!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Қыстайтын құстар", "Құстардай қайраттымыз", "Қанат қағамыз!", "Жем іздеген торғай секілді жүгіреміз!", "Жерден жем шоқимыз!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан қыстайтын құстардың тіршілігінен үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Торғай" пысықтау ойыны, "Мысық пен торғайлар" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, ленталар, кедергі жолақтар, гимнастикалық орындық

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Ленталар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ Балалар қатармен залға кіреді. Балаларды үлкен шеңбер бойымен тұрғызады да интербелсенді тақтадан қыстайтын құстардың тіршілігінен үзінді көрсетеді.

- Балалар, қараңдаршы, сарнауық торғай ағаштың басында отыр. Соған қарағанда күн суық, қарындары аш.

Біз құстарды аялауымыз керек. Олар өте қорғансыз. Суықта тамақ та беріп тұрсақ артық болмайды. Сондықтан балалар, бір-бірімізге қарап: "Қыста суық болса да көңіліміз нұрлы болсын!" - деп айтайықшы!

- Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Енді бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, сапқа тұрмас бұрын орындарыңда тұрып, торғайдың жүрісін салып көрейікші?! Кәне, менімен бірге қайталаймыз, жарайсыңдар! Енді сапқа тұрамыз.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Енді шашырап жүгіресіңдер! Алдарыңда жатқан үрілген доптан аттап, жаттығулар жасау үшін қатарға тұрамыз. Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - Лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - Ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8 - Осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - Оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - Бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - Лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - Аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - Бастапқы қалып 3 - 4 - Аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Құстардың қимылдарын қайталау.

- Балалар, торғайдың қимылын орнымызда тұрып, көрсетейікші? Кәне, кім нағыз торғай сияқты секіріп жүреді екен, мен бақылап тұрамын.

- Балалар, бүгін оқу қызметінде қыстайтын құстардың қимылдарын жасап үйренеміз.

Екі командаға бөліп, залдың екі жақ шетіне отырғызады.

- Балалар, қазір бейнебаянға қарай отырып, менімен бірге құстардың қимылын жасаймыз

- Мына бейнебаяндағы құстар пайызторғай деп аталады. Бәріміз жерге отырып, пайызторғайлар сияқты өз орнымызда айнала отырып, саусағымызбен жерді шоқиықшы. Жарайсыңдар, балалар.

- Келесі құс - сарнауық торғай. Сарнауық торғай сияқты екі аяғымызбен секіріп, жылжи отырып, қолымызбен жерді шоқимыз.

- Енді орнымыздан тұрып, құстар сияқты қанатымызды қағып-қағып алайық. Тамаша.

- Жемге сары шымшық келді. Сары шымшық секілді бәріміз гимнастикалық орындықтың үстіне шығып алып, жанымызбен жылжи отырып, саусақтарымызбен жерді шоқимыз. Бір-біріңді итеріп қалмаңдар, абайлаңдар.

Жақсы.

- Тоқылдақ. Бәріміз шашырап, қай жер ыңғайлы, сол жерге отырып алып, тоқылдақ сияқты басымызды сәл шалқайтып, екі қолымызбен тоқылдақтың тұмсығын жасаймыз. Саусақтарымыздың ұшымен тоқылдақ сияқты

тоқылдатамыз. Тамаша.

- Тағы да сары шымшықтар пайда болды. Гимнастикалық орындықтың үстіне шығып алып, жанымызбен жылжи отырып, саусақтарымызбен жерді шоқимыз. Дұрыс.

- Сары шымшықтар секілді қолдарымызды қанат сияқты қағып-қағып қоямыз. Жақсы.

- Орнымыздан тұрып, ұшамыз.

- Тағы да сарнауық торғай пайда болды. Шеңбер бойымен жартылай отырып, сарнауық торғайлар сияқты біріміздің артымыздан біріміз жүреміз. Керемет. Арасында қанатымызды қомдап қоямыз.

- Тоқылдақ пайда болды. Орнымыздан тұрып, еркіндікті сезініп, оңға, алдыға және солға екі қолымызды созып, тоқылдақ сияқты саусақтарымызбен шоқып қоямыз. Тоқылдақ ұшып кетті, біз де қанатымызды қағып, ұшамыз. Дұрыс.

- Сары шымшықтар пайда болды. Бәріміз ұшып келіп, гимнастикалық орындықтың үстіне шығып алып, жанымызбен жылжи отырып, саусақтарымызбен жерді шоқимыз. Тамаша.

- Сарнауық құс пайда болды. Екі жақта жерде жатқан кедергілерден аттап, сарнауық құс сияқты саусағымызбен жерді шоқимыз.

- Торғай пайда болды. Орнымыздан тұрып, торғайлар секілді ұшамыз. Шеңберді айнала жүріп, секіріп-секіріп қоямыз. Жемді шоқимыз.

- Сарнауық құс қайтадан пайда болды. Жартылай отырып, шеңбер жасап, тағы да секіреміз.

- Пайыз торғай пайда болды. Торғайлар көбейе бастады. Екі команда балалары бір-біріне қарама-қарсы келіп, қанаттарын жайып алады да, алақандарын бір-біріне қойып, шапалақтайды. Музыка әуенімен тез қайталайды.

- Тоқылдақ пайда болды. Орнымыздан тұрып, еркіндікті сезініп, оңға, алдыға және солға екі қолымызды созып, тоқылдақ сияқты саусақтарымызбен шоқып қоямыз.

- Көп торғайлар пайда болды. Орнымыздан тұрып, шеңберді айнала жүріп, қанатымызды қағамыз. Бір-бірімізді қуалаймыз. Тағы да гимнастикалық орындықтың үстіне шығып алып, жанымызбен жылжи отырып, саусақтарымызбен жерді шоқимыз. Кедергілерден аттап, секіріп, жерді саусағымызбен шоқимыз. Бәріміз ортаға шығып, қанатымызды жайып, шашырап жүгіреміз. Жерге отырып, құстар сияқты жерді шоқимыз.

"Мысық пен торғайлар" қимылды ойыны

- Балалар, бұл ойын сендерге таныс, енді сендер есейіп қалдыңдар, жылдамдықтарың бұрынғыдан да арта түсті. Сондықтан осы жолы бұрынғыданда керемет ойнайсыңдар деп сенемін.

Балаларды екі үлкен құрсауға тұрғызып, торғай болатындарын және мысықтың оларды аңдып, ұстап алса, жеп қоятындарын айтады. "Торғайлар серуенде" дегенде екі құрсаудағы балалар шығып, қанаттарын қағып, жерге отыра қап "жем" шоқи бастайды. Мысық пайда болған кезде педагог "Мысық" дегенде торғайлар құрсауларға қашып кірулері керек. Үлгере алмаса, мысықтың "жем" болады.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Торғай" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға гимнастикалық орындықтың үстінде отырып, тез жанымен жылжу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді.

- Балалар, сендер екі командаға бөлінесіңдер, екі топтың балалары гимнастикалық орындықтың үстінде отырып, тез жанымен жылжу жаттығуын орындауларың қажет. Қай команда жаттығуды дұрыс орындайды, сол команда жеңген болып есептеледі

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұрғызады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, торғайдың қалай секіретінін көрдіңдер ғой. Біз құстарды аялаймыз! Қолдарымызды алдымызға алып, бос ұстаймыз, ақырын жүріп, саусақтарымызбен торғайларға жем шашайық. Саусақтарымызды сілкілейміз, тағы да жем шашайық. Енді қолдарымызды төмен жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен жем шашудың қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тамаша! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 20.01.23.

Тақырыбы: Жылдам және епті құстар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды алға ұмтыла секіруге; сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру; қимылды ойын арқылы гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс: "Алға ұмтыла секір", "Тепе-теңдікті сақтаймыз", "Аяқтың ұшымен жүреміз", "Өкшемен жүреміз", "Тізені жоғары көтеріп жүгіреміз", "Тізені жоғары көтер", "Гимнастикалық орындық", "Қолдарыңмен тартыл", "Ішімен еңбектеу", "Аяқтың ұшымен жүгір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Сәлемдесу шеңбері, интербелсенді тақтадан суреттер көрсету, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Эстафета" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу шеңбері.

Қыс кезеңі балалар үшін өте қызық,
Аң мен құстардың күйі кетпесін деп,
Парыз бен мейірімге жүрек ашайық,
Қыстайтын құстарға жем шашайық.

Балалардың назарын интербелсенді тақтадан суреттер көрсетеді

- Қандай құстарды көріп тұрсыңдар? Суықторғай, көкшымшық, кептер, қарға, торғай, самырқұс.

- Бұл құстарды қандай құстар қатарына жатқызамыз? Иә, дұрыс айтасыңдар. Бұл құстарды қыстайтын құстар қатарына жатқызамыз. Қыстайтын құстар деп айтамыз.

Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың ұшымен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары.

1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1- қолды екі жаққа созу. 2- екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3- екі жаққа созу. 4- бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).

2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3-4-бастапқы қалып.(5 рет).

3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1-2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3-4-бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.

Негізгі қимыл жаттығулары

- алға ұмтыла секіру

- сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру;

Балаларға алға ұмтыла секір және сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырманы орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

Эстафета" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ бірінші гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектейді. Әрі қарай белгілеген межеге дейін жүгіріп, артқа қайтады. Ең бірінші болып келген топ балалары жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұрғызады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, торғайдың қалай секіретінін көрдіңдер ғой. Біз құстарды аялаймыз!

- Қолдарымызды алдымызға алып, бос ұстаймыз, ақырын жүріп, саусақтарымызбен торғайларға жем шашайық. Саусақтарымызды сілкілейміз, тағы да жем шашайық. Енді қолдарымызды төмен жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен жем шашудың қимылдарын жасайды.

- Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

- Тамаша!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 23.01.23.

Тақырыбы: Қамқоршылар тобы.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету; балаларда алға ұмтыла секіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Допты еденге ұр", "Допты жоғары лақтыр", "Аяқтың ұшымен жүреміз", "Өкшемен жүреміз", "Тізені жоғары көтеріп жүгіреміз", "Тізені жоғары көтер", "Аяқтың ұшымен жүгір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығулары.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты текшелер.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар қатармен залға кіреді. Балаларды шаттық шеңберіне тұрғызады.

Шаттық шеңбері.

"Қайырлы таң!"

Қайырлы таң, құсқа да, аңға да,

Қайырлы таң, жайдары жанға да.

Қайырлы таң алға ассын,

Кешке дейін жалғассын!

Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, Белгі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың ұшымен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен).

Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою.

Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады.

Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз", - деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- допты еденге ұру;

- допты жоғары лақтыру;

- алға ұмтыла секіру;

Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "алға ұмтыла секіру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар жаттығуларды кезек-кезек қайталайды.

Балаларға допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыру жаттығуын көрсетеді. Балаларды жаттығудың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға қайтадан жаттығудың техникасын көрсетеді.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!",

"Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.

Топты екі командаға бөлеміз. Бірінің артына бірі тұрады. Өр команданың алдында бір-бір доптан тұрады.

Белгісімен алдында тұрған бала допты домалатып, 5-6 м жердегі затты айналып өтіп өз командасына береді.

Қай команда бірінші бітсе сол команда жеңеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.

Балаларға бүгін белсене қатысқандарын және шаршап қалғандары жөнінде айтып, балалардан ақырын жүріп қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қайта жүріп, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару керегін айтады. Өзі балалармен бірге ақырын жүріп, тыныс алу жаттығуларын жасап көрсетеді. Арасында "Балалар, денеміз ауырып қалмас үшін саусақтарымызбен денемізді уқалап алайықшы," - деп аяқтайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 01.02.23.

Тақырыбы: Допты екі қолмен лақтыру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге дағдыландыру; педагогтің белгі беруі бойынша 1,5 мин қалыпты жағдайда жүгіруге үйрету; жүріп келе жатып, үш қатарға тұра білуге жаттықтыру; еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту); жердегі кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру (2-3 рет аттап, секіру) және 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру икемділіктерін жетілдіру; адам мен қоршаған орта туралы білімдерін кеңейту.

Сөздік жұмыс: "Мен және қоршаған орта", "Үш қатарға тұрыңдар!", "Допты екі қолыңмен лақтыр!", "Допты екі қолыңмен басынан асыра шеңберге лақтыр!", "Кедергілерден жоғары аттап, секір!", "Тамаша!", "Бәрежелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Мен және қоршаған орта", "Үш қатарға тұрыңдар!", "Допты екі қолыңмен лақтыр!", "Допты екі қолыңмен басынан асыра шеңберге лақтыр!", "Кедергілерден жоғары аттап, секір!", "Тамаша!", "Бәрежелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан маймылдар әрекетінен үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Жылан" пысықтау ойыны, "Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, еңкіс тақтай, кубиктер, доптар, кішкентай құрсаулар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Доптар, кішкентай құрсаулар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға саппен кіріп, орындықтарға жайғасады. Оқу қызметі алдында педагог балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында интербелсенді тақтадан маймылдың әрекетінен үзінді көрсетеді. - Балалар, маймылға қараңдаршы? Адамдарға қарап мазақтап отыр. Осы отырған күйімізде маймылдың түрін салайықшы. Балалар педагогтің көзінше маймыл болады.

- Мына жерде балалар, маймыл ағаштан ағашқа секіріп жүр. Орнымыздан тұрып, қолдарымызды маймыл сияқты жан-жаққа сермеп, секіреміз. Керемет!

- Келесі көріністе маймыл айнадағы өз бейнесін көріп, шошынып отыр. Осы маймылдың қимылын жасайық. Жарайсыңдар.

- Мына жерде маймыл бұғының арқасына жабысып алыпты. Ал сендер өздеріңнің иықтарыңды қаусырып ұстап алып, қозғалыңдар.

- Бейнебаяндағы маймылдарға ұқсап, орнымыздан тұрып, бір-бірімізді қуалап, еркін қозғалайық.

- Енді сапқа тұрамыз. Жарайсыңдар.

- Балалар, біз қоршаған ортада өмір сүріп жатырмыз. Жаңа біз көрген маймылдар да, өсімдіктер, жалпы алғанда, жанды және жансыз табиғат бәрі бізді қоршаған орта болып табылады.

- Біз де, жануарлар да қоршаған ортасыз өмір сүре алмаймыз.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).

1 - Құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды ; 4 - б.қ. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.

1 - Құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - Құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту);

- Жердегі кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру (2-3 рет аттап, секіру);

- 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру

- Балалар, екі командаға бөлінеміз, негізгі қимыл жаттығуларын жасаймыз. Балаларға еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту), жердегі кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру (2-3 рет аттап, секіру) және 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жердегі кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру кезінде заттарға денесін тигізбей епті болуды ескертеді. 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру жаттығуларын орындау кезінде дәл көздеп лақтыру керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны

- Балалар, тағы да ойын кезінде екі командамен орындаймыз. Қазір сендерге допты қалай лақтыру керек екеніе көрсетемін, допты жеңіл ұстап, дәлдеп лақтыруымыз керек. Музыка әуенімен тезірек жүгіріп лақтырамыз. Балаларды екі командаға бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керектігін тағы да балалардың есіне салады. Доп лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған команда балалары жеңіске жетеді. Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Жылан" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады.

- Балалар, бәріміз жылан болайықшы?

Алдымен тақтаға қарап, хайуанаттар бағындағы жылан қалай жорғалап, ирелендейді екен, соны бақылап алайық. Балаларға қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді. Қатысатын балаларға жыланның атрибуты кигізіледі. Ойында бала жерге жатып, басын тік ұстап, белгіленген межеге дейін заттардың арасымен жорғалайды. Заттары құламай аяғына дейін жорғаласа, сол бала жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Балалар, тақтада әртүрлі түсті 5 саны тұр, сол сандар тақтадан біртіндеп өшкенше, сапқа тұрып үлгеріңдер.

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Біз бүгін маймылды көрдік. Маймыл қалай жүреді екен, көрсетейікші, балалар! Алдымен маймыл қалай жүреді екен, көріп алайық. Қолдарымызды оңды-солды сермейміз, енді жүреміз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен дөңгелектің қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар!

- Балалар, сендер маймыл сияқты маңғазданып жүріңдер, мен риза болдым сендерге! Ал енді сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03.02.23.

Тақырыбы: Доппен жаттығулар түрлері.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды табанның ішкі жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс: "Табанның ішкі жағымен жүр", "Тізені жоғары көтеріп жүгіреміз", "Көлбеу орындық", "Төрттағандап еңбектеу" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Жануарлар жүрісін сал" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, орындық, аю, түлкі, қасқыр, қоян суреттері.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты құрсаулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері.

"Қайырлы таң!"

Қайырлы таң, құсқа да, аңға да,
Қайырлы таң, жайдары жанға да.
Қайырлы таң алға ассын,
Кешке дейін жалғассын!

Көркем сөз.

"Доп"

Доп, доп, доп, доп домалақ,
Тыншымайсың домалап.
Ас құйып ем күшікке,
Үлгермеді ішіп те..

Белгі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1- құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1- құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады

Негізгі қимыл жаттығулары

- көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу;

- Балалар, аю қалай жүреді? Балалар аюдың жүрісін салып көрсетеді. Дәл осылай педагог жануарлардың суреттерін көрсетеді. Балалар көрсетілген жануардың жүрісін салып көрсетеді.

- Жарайсыңдар! Енді, барлығымыз белгіге дейін қоян секілді секірейік. Балаларды бір қатарға тұрғызып, белгі қояды. Балалар белгіге дейін секіріп жетулері керек.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Балалар, тақтада әртүрлі түсті 1-ден 5-ке дейінгі сандар тұр, сол сандар тақтадан біртіндеп өшкенше, сапқа тұрып үлгеріңдер.

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

Жарайсыңдар!

- Балалар, сендер кірпі сияқты әдемі жүрдiңдер, мен риза болдым сендерге! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 06.02.23.

Тақырыбы: Доппен ойындар.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра лақтыруға үйрету; балаларда табанның ішкі жағымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын дамыту; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс: "Сапқа тұр", "Сап құрылымын өзгертеміз", "Допты екі қолымен лақтыр", "Басынан асыр", "Допты лақтыр", "Табанның ішкі жағымен жүр", "Тізені жоғары көтеріп жүгір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Пойыз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты құрсаулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері.

Аманбысың, алтын күн!

Аманбысың, жарқын күн!

Маған жылу, жарық бер,

Қуаныш пен шаттық бер.

- Балалар, біз қоршаған ортада өмір сүріп жатырмыз.

- Қоршаған ортаға нені жатқызамыз? Балалардың еркін жауаптары.

- Міне балалар, айналамыздағы жан-жануарлар, құстар, өзендер, ағаштардың барлығы қоршаған ортаға жатады.

Белгі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- допты екі қолымен басынан асыра лақтыру;

Балаларға допты екі қолымен басынан асыра лақтыру жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Пойыз" қимылды ойыны.

Балаларды сапқа тұрғызып:

- Балалар, менің артымнан бір қолмен алда тұрған баланың белінен ұстап, пойыз сияқты "Пу-пу-у" деп, дыбыс шығарып жүрейікші.

- Ол үшін алдымен әуенді тыңдап, сосын жүреміз. Кәне, балалар, "пу-пу", кеттік! Жарайсыңдар! Барлық бала паровоздың дыбысын шығарып, ақырын жүре отырып, біртіндеп жүрістерін жиілетеді. Алдымен оң қолдарымен алдында тұрған баланың белінен ұстап жүреді, бір айналымнан кейін сол қолдарымен ұстап жүреді. Ойын 2-3 айналымды құрайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы. Балаларды шеңберге шақырады. Балалар әдемі шеңбер болып тұрады. көрсеткен іс-әрекеттерін балалар қайталап, тыныс алу жаттығуларын жасайды. Тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару. Тыныс алу жаттығуларының соңында іс-әрекеттің аяқталғанын хабарлап, залдан балалармен бірге ақырын шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 08.02.23.

Тақырыбы: Доғадан өрмелеу.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру (8-10 рет); 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру (2-3 рет) және топпен қолын жерге тигізбей доғадан (биіктігі 40 см) өрмелеп (2-3 рет) өтуге жаттықтыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру; алуан кәсіп туралы түсінік беру. Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін қалыптастыру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру кезінде зейіні мен ептілігін дамыту; белгі бойынша шашырап жүру және жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасауда қабылдау қабілетін жетілдіру

Әдіс-тәсілдер: "Алуан-алуан кәсіп бар, таңдай біл де, талап қыл", "Бейне жаса!", "Доғадан өрмеле!", "Допты жерге ұрып, түзу жүр!", "Бір орыннан ұзындыққа жеңіл секір!", "Қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреміз және жүгіреміз!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан мамандықтар туралы үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Аэродром" пысықтау ойыны, "Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай құрсаулар, доға, доптар, екі үлкен құрсау

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Доптар, кішкентай құрсаулар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға қатармен кіріп, шеңбер бойымен тұрады.

- Балалар, шеңбер бойымен жүре отырып, мамандықтар саябағына барамыз.

Мамандықтар саябағында мына музыка әуенімен залды айнала отырып, мамандық иелеріне байланысты қимылдар жасаймыз. Емхананы көрдіңдер ме?

- Дәрігердің не істейтінін қимылмен көрсетесіңдер. Жарайсыңдар!

- Өрі қарай жүреміз. Құрылысшылар. Қимылын көрсетеміз. Жақсы.

- Өрі қарай - аспазшылар, қимылдаймыз. Тамаша.

- Келесі кімдер? Суретшілер. Қимылдаймыз. Керемет.

- Тағы да кімдерді көрдіңдер? Ұсталарды, қимылдаймыз.

- Супермаркетке келдік. Қандай көңілді! Тез қимылдаймыз. Жарайсыңдар.

- Өрі қарай жүреміз, театрға келдік. Тамаша! Енді билейміз! Ортаға шығып, билейміз! Керемет! Енді тоқтаймыз.

- Балалар, қандай мамандық иелерін көрдіңдер? Дәрігер, құрылысшы, аспазшы, суретші, ұста, сатушы, биші.

Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шашырап жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).

1 - Құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды; 4 - б.қ. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.

1 - Құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - Құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру;

- 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру;

- Топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту.

- Балалар, алдымен шеңберге тұрып, бәріміз бір орында тұрып, секіріп аламыз, содан кейін допты алысқа лақтырғандай қимылдар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар! Енді негізгі жаттығуларды командамен жасаймыз. Балаларды екі командаға бөліп, бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру, 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру және топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру

кезінде аяққа көп салмақ түсірмей, жеңіл секіруді және епті болуды ескертеді. 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүруде бастапқы тұру қалпын қабылдау жаттығуларын орындау кезінде бастапқы қалыпқа жаттығу керектігін айтады. Топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту кезінде епті болу керектігін ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны

- Балалар, тағы да ойын кезінде екі командамен орындаймыз. Қазір сендерге допты қалай лақтыру керек екеніне көрсетемін, допты жеңіл ұстап, дәлдеп лақтыруымыз керек. Музыка әуенімен тезірек жүгіріп лақтырамыз.

Балаларды екі командаға бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керектігін тағы да балалардың есіне салады. Доп лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған команда балалары жеңіске жетеді.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Аэродром" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, бұл жаңа ойын. Сондықтан ойынның ережесін мұқият тыңдап алыңдар. Балаларды шеңберге тұрғызып, екі командаға бөледі. Балалар екі командаға бөлініп, құрсаудың ішінде отырады. "Мотор" деген кезде балалар от алғандай дыбыс шығарады. "Старт" деген кезде құрсаулардан шығып, қанаттарын жайып, ұшады. "Аэродром" деген кезде балалар қайтадан құрсауларға кіреді. Қай команда балалары тапсырманы дұрыс орындайды, сол команда жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Балалар, тақтада үлкен жұдырықтың суреті тұр, сол жұдырықтағы саусақтар біртіндеп ашылып біткенше, сапқа тұрып үлгеріңдер.

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, бәріміз ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Ұшқыштар қалай қалықтайды екен, соны көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен тағы да самғап, ұшып жүреміз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен самғау қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 10.02.23.

Тақырыбы: Жұптасып шынығайық.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру (8-10 рет); 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру (2-3 рет) және топпен қолын жерге тигізбей доғадан (биіктігі 40 см) өрмелеп (2-3 рет) өтуге жаттықтыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру; алуан кәсіп туралы түсінік беру.

Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін қалыптастыру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру кезінде зейіні мен ептілігін дамыту

Сөздік жұмыс: "Алуан-алуан кәсіп бар, таңдай біл де, талап қыл", "Бейне жаса!", "Доғадан өрмеле!", "Допты жерге ұрып, түзу жүр!", "Бір орыннан ұзындыққа жеңіл секір!", "Қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреміз және жүгіреміз!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Алуан-алуан кәсіп бар, таңдай біл де, талап қыл", "Бейне жаса!", "Доғадан өрмеле!", "Допты жерге ұрып, түзу жүр!", "Бір орыннан ұзындыққа жеңіл секір!", "Қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреміз және жүгіреміз!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан мамандықтар туралы үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Аэродром" пысықтау ойыны, "Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай құрсаулар, доға, доптар, екі үлкен құрсау

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Доптар, кішкентай құрсаулар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға қатармен кіріп, шеңбер бойымен тұрады.

- Балалар, шеңбер бойымен жүре отырып, мамандықтар саябағына барамыз.

Мамандықтар саябағында мына музыка әуенімен залды айнала отырып, мамандық иелеріне байланысты қимылдар жасаймыз. Емхананы көрдіңдер ме?

- Дәрігердің не істейтінін қимылмен көрсетесіңдер. Жарайсыңдар!

- Әрі қарай жүреміз. Құрылысшылар. Қимылын көрсетеміз. Жақсы.

- Әрі қарай - аспазшылар, қимылдаймыз. Тамаша.

- Келесі кімдер? Суретшілер. Қимылдаймыз. Керемет.

- Тағы да кімдерді көрдіңдер? Ұсталарды, қимылдаймыз.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).

1 - Құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2-құрсауды жоғары көтереді; 3-құрсауды алдына қояды ; 4-б.қ.6 рет қайталанды

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.

1 - Құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - Құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. 6 рет қайталанды

5. Бастапқы қалып жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.

1 - 2 - Тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру;
 - 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру;
 - Топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту.
 - Балалар, алдымен шеңберге тұрып, бәріміз бір орында тұрып, секіріп аламыз, содан кейін допты алысқа лақтырғандай қимылдар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар! Енді негізгі жаттығуларды командамен жасаймыз.
- Балаларды екі командаға бөліп, бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру, 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру және топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру кезінде аяққа көп салмақ түсірмей, жеңіл секіруді және епті болуды ескертеді. 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүруде бастапқы тұру қалпын қабылдау жаттығуларын орындау кезінде бастапқы қалыпқа жаттығу керектігін айтады. Топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту кезінде епті болу керектігін ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!..", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты дәлдеп лақтыр" қимылды ойыны

- Балалар, тағы да ойын кезінде екі командамен орындаймыз. Қазір сендерге допты қалай лақтыру керек екеніне көрсетемін, допты жеңіл ұстап, дәлдеп лақтыруымыз керек. Музыка әуенімен тезірек жүгіріп лақтырамыз. Балаларды екі командаға бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керектігін тағы да балалардың есіне салады. Доп лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған команда балалары жеңіске жетеді. Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Аэродром" пысықтау ойынын өткізеді.
- Балалар, бұл жаңа ойын. Сондықтан ойынның ережесін мұқият тыңдап алыңдар. Балаларды шеңберге тұрғызып, екі командаға бөледі. Балалар екі командаға бөлініп, құрсаудың ішінде отырады. "Мотор" деген кезде балалар от алғандай дыбыс шығарады. "Старт" деген кезде құрсаулардан шығып, қанаттарын жайып, ұшады. "Аэродром" деген кезде балалар қайтадан құрсауларға кіреді. Қай команда балалары тапсырманы дұрыс орындайды, сол команда жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Балалар, тақтада үлкен жұдырықтың суреті тұр, сол жұдырықтағы саусақтар біртіндеп ашылып біткенше, сапқа тұрып үлгеріңдер. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.
- Балалар, бәріміз ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Ұшқыштар қалай қалықтайды екен, соны көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен тағы да самғап, ұшып жүреміз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен самғау қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар!
- Балалар сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 13.02.23.

Тақырыбы: Мықтылар жарысы.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды аяқты бірге қойып секіру; допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыруға үйрету; балаларда бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру дағдыларын жетілдіру; дене шынықтыру құралдарын пайдалануға ынталандыру.

Сөздік жұмыс: "Аяқты бірге қойып секіреміз", "Бір қолымен допты лақтырамыз", "Оңға бұрыламыз", "Солға бұрыламыз", "Секіреміз!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Тордан допты өткізу" қимылды ойыны, "Сүңгуір" тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты құрсаулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Мамандық"

Теміржолшы атам да,
Шығады алыс сапарға.
Сәнді киім тігетін,
Тігінші ғой апам да.
Әкем құрылыс салады,
Көркейтеді қаланы.
Анам менің ұстаз ғой,
Оқытқан бар баланы.
Пайдасы көп елге оның,
Салады ағам ел жолын.

Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, музыка әуенімен жүгіреді, қарқынды жылдамдатып жүгіреді; бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіреді, жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1- құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3-құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3- құрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2- отырып, құрсауды алдына шығару; 3- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2- бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталады

Негізгі қимыл жаттығулары

- аяқты бірге қойып секіру;

- допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру;

Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "бір орында тұрып екі аяқпен секіру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балаларға аяқты бірге қойып секіру және допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру жаттығуын көрсетеді. Балаларды жаттығудың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға қайтадан жаттығудың техникасын көрсетеді.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Тордан допты өткізу" қимылды ойыны

Ойыншылардың шағын тобы 1-1,5 м-ден кем болмайтын қашықтықта. Балалар (2-8) тордың екі жағына тұрады (тор баланың қолын созып тұрған биіктікке сәйкес тартылған), одан кейін балалар допты бір-біріне тордың ар жағында лақтырады. Егер ойыншылар тертеу немесе одан көп болса, онда бір бала допты тордың ар жағына лақтырады, қағып алған бала өзінің жанында тұрған балаға допты лақтырады, ал ол өз кезегінде допты тордың ар жағына қайтарады.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, сендер "сүңгуір" мамандығы туралы білесіңдер ме?

- Бұл сүңгуір. Сүңгуір дегеніміз - су астындағы жұмыстарды орындауға арналған маман.

- Қане, бәріміз өзімізді судың астына түскен сүңгуір деп елестетіп көрейік. **"Сүңгуір" тыныс алу жаттығуы.**

- Балалар, судың астына түскен сүңгуір терең дем алып, демін ұзақ ұстауға тырысады екен.

Балалар терең дем алып, сүңгуірлер секілді демін ұзақ ұстауға тырысады.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 15.02.23.

Тақырыбы: Велотренажер. «Велосипед».

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру (5-6 рет); биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту (2-3 рет) және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүруге (2-3 рет), велотренажер

"Велосипедпен" жаттықтыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру; адам және техника туралы ұғымдарын кеңейту. Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін қалыптастыру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру кезінде жылдамдық пен ептілікке баулу; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіруде есте сақтауы мен зейінін дамыту; шашырап жүріп келе жатып, "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасауда байқампаздыққа дағдыландыру; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыруда дене, қол бұлшық еттерін жетілдіру; биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту (2-3 рет) және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүру (2-3 рет), велотренажер "Велосипедпен" қимыл жасау кезінде икемділікке жаттықтыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысуға дағдыландыру.

Сөздік жұмыс:"Техника және біз", "Бейне жаса!", "Беттеріңді ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасыңдар!", "Құм салынған қапшаны нысанаға лақтыр!", "Таяқтың астынан еңбектеп өт!", "Арқаннан аттап жүр!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Техника және біз", "Бейне жаса!", "Беттеріңді ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасыңдар!", "Құм салынған қапшаны нысанаға лақтыр!", "Таяқтың астынан еңбектеп өт!", "Арқаннан аттап жүр!", "Велотренажер "Велосипедті аяғыңмен тез айналдыру!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; өңгіме, интербелсенді тақтадан балаларға техника түрлерін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Велосипед" пысықтау ойыны, "Допты қуып жет" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай таяқшалар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Кішкентай таяқшалар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Ұйымдастырылған іс-әрекет басталар алдында :

- Балалар, велотренажер велосипедін теуіп көрдіңдер ме? Жоқ.

- Олай болса, бүгін оқу қызметінде велотренажер велосипедін теуіп үйренеміз.

Балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында интербелсенді тақтадан балаларға арналған велотренажер велосипедін көрсетеді.

- Балалар, қараңдаршы, велотренажер велосипеді. Біз де бүгін велотренажер велосипедімен жаттығу жасаймыз. Техника дамыған заманда біз де бірге дамимыз, балалар. Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Кіріспе бөлімінің соңына қарай :

- Балалар, музыка әуенімен жаттығулар жасауға кірісейік.

Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; белгі бойынша шашырап жүріп және жүгіре отырып, "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасайды, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы таяқшаларыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! Енді осы таяқшалармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды; 4 - Бастапқы қалып. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны тұзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - Бастапқы қалып. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру;

- биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту;

- биіктігі 40 см арқаннан аттап жүру;

- велотренажер "Велосипедімен" аяққа арналған жаттығулар орындау.

- Балалар, екі командаға бөлінеміз де негізгі қимыл жаттығуларын жасауға дайындаламыз.

Балаларды екі командаға бөліп, құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру, биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүру мен велотренажер "Велосипедімен" жаттығу қимылдарын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Велотренажер "Велосипедімен" жаттығу қимылдарын жасау кезінде өзі қадағалап, әр баланың орындау уақытын белгілеп береді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты қуып жет" қимылды ойыны

Ойын басталмас бұрын :

- Балалар, бүгін қызық ойын бастайын деп тұрмыз. Қалай ойнау керектігін түсіндіремін. Балаларды шеңберге тұрғызып, бір пысық баланы ортаға шығарып, ойынның шартын түсіндіреді. Ойынға қатысушы бала аяғын алшақ қойып түзу тұрады, допты екі аяқтың арасына қояды . Допты алға қарай домалатқан кезде бала жүгіріп, допты қуып жетуі керек. Белгілі нысанаға дейін допты жеткізбей қуып жетсе, жеңіске жетеді.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Велосипед" пысықтау ойынын өткізеді.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, оқу қызметі басталғанда бәріміз велосипед тепкендей қимылдар жасағанбыз, қазір "Велосипед" ойынында сол қимылдарды қайталаймыз. Балаларды шеңбер бойымен орындықтарға отырғызып, ойынды ойнатады. Орындықта отырғанда балалар қолдарымен орындықтан ұстап, аяқтарымен велосипед "тебеді", орындарынан тұрғанда қолдарымен велосипедтің рулін ұстағандай қимылдар жасайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, ненің суретін көріп тұрсыңдар? Велотренажер велосипедтердің, жарайсыңдар. Енді сол велосипедтер жан-жаққа бір-бірлеп зырылдап кеткенше, сендер сапқа тұрып үлгерулерің керек.

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай жүріп, қолдарымызды жоғары көтереміз. Енді төмен түсіріп, саусақтарымыздың басын жыбырлатамыз, қолдарымыз шаршап қалды. Орнымызда тұрып, аяқтарымызды көрсетейікші, балалар! Аяғымыздың басын жыбырлатамыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен тыныс алу жаттығуларын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

- Балалар, бүгін іс-әрекет ұнады ма? Иә. Сендер бүгін жақсы қатыстыңдар, рақмет, бәріңе, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 17.02.23.

Тақырыбы: Аяқпен жасалатын қимылдар түрлері.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды ұсақ және алшақ адыммен жүру дағдыларын қалыптастыру; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге үйрету; балаларда аяқты бірге қойып секіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс: "Ұсақ адым", "Алшақ адым", "Табан мен алақанға сүйен", "Төрттағандап еңбекте", "Аяқты бірге қойып секір", "Допты домалат" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, тауық, балапандар бетпердесі.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты таяқшалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері

Арайлап таң атты,

Алтын сәуле таратты.

Жарқырады күніміз.

Жарқырайды даламыз.

Қайырлы таң,

Қайырлы күн, балалар!

Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Көрсету бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1- таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2- таяқшаны жоғары көтереді; 3- көкірек тұсына қояды; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.

1- таяқшаны жоғары көтереді; 2- таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3- таяқшаны жоғары көтереді; 4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.

1- отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1- таяқшаны жоғары көтеру; 2- таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3- таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу; Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "аяқты бірге қойып секіру" жаттығуын естеріне түсіреді. Педагог балаларға табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны.

Шарты: алаңға көлденең 40-45 см жіп тартылады. Балалар жіптің астынан еңбектеп өтіп, алаңның екінші шетіндегі "дөңдерді" тереді (аяқтың ұшымен отырады). Белгісі арқылы қайтадан денесін тигізбей, жіптің астынан өтіп, алаңның екінші жағына шығады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай жүріп, қолдарымызды жоғары көтереміз. Енді, төмен түсіріп, саусақтарымыздың басын жыбырлатамыз, қолдарымыз шаршап қалды. Орнымызда тұрып, аяқтарымызды көрсетейікші, балалар! Аяғымыздың басын жыбырлатамыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз.

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолымен тыныс алу жаттығуларын жасайды.

- Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

- Балалар, бүгін оқу қызметі ұнады ма? Иә. Тамаша!

Балаларды шеңбер бойымен жүргізіп, залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 20.02.23.

Тақырыбы: Жүргізушілердің жарыстары.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды аяқтарын алшақ қойып секіруге; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс: "Аяқтарды алшақ қойып секіреміз", "Арқанның астынан оң бүйірмен еңбектеп кіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қар ұлпалары" эстафета ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, себет, ұлпа қарлар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты кішкентай доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері

Аманбысың, алтын күн!

Аманбысың, жарқын күн!

Маған жылу, жарық бер,

Қуаныш пен шаттық бер.

Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады.

Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Көрсету бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1- оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау.

1-2- өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу.

1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою.

1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- аяқтарын алшақ қойып секіру;

- 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.

Балаларға аяқтарын алшақ қойып секіру және 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырманы орындайды. Жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Қар ұлпалары" эстафета

Балаларды екі топқа (команда) бөледі. Жерде жатқан ұлпа қарларды балалар себетке салу керек. Ең көп ұлпа қарларды жинаған топ балалары жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

Ауа шары (қарынмен, төменгі тыныстау).

Мақсаты: балаларды шек-қарын бұлшық еттерін қатайта білуге, өкпенің төменгі бөлігін ауа мен қамтамасыз ете біліп бар назарын төменгі тыныс ауға сала білуге үйрету.

Барысы: бастапқы қалып-арқаға жатып, аяқты созып, денені бос ұстап, көзді жұмып қою. Бұл жаттығуды тұрыпта орындауға болады.

Баппен баяу тыныс алу, іш баппен жоғары көтеріліп, дөңгелек шарша үріледі. Ішті баппен арқаға тартып-баяу баппен тынысты шығару (4-10 рет қайталау).

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 22.02.23.

Тақырыбы: Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру; дені сауудың жаны сау ұғымына түсінік беру.

Сөздік жұмыс: "Дені сауудың жаны сау", "Гимнастикалық қабырғамен тақтайшадан мықтап ұстап өрмеле!", "Гимнастикалық орындықта бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып жүр!", "Алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секір!", "Жүріп келе жатып, допты соқ!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Дені сауудың жаны сау", "Гимнастикалық қабырғамен тақтайшадан мықтап ұстап өрмеле!", "Гимнастикалық орындықта бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып жүр!", "Алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секір!", "Жүріп келе жатып, допты соқ!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, интербелсенді тақтадан спортпен айналысып жүрген балалардың әрекеттерін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Кенгуру" пысықтау ойыны, "Допты қуып жет" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай таяқшалар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Кішкентай таяқшалар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Интербелсенді тақтадан спортпен айналысып жүрген балалардың әрекетін көрсетеді.

- Балалар, қараңдаршы, қанша бала спортпен айналысып жатыр, көрдіңдер ме? Сендер де айналысасыңдар ма? Жарайсыңдар!

Балалар үнемі қимыл үстінде жүрсе, денсаулықтары мықты болатындарын айтып, тағы да үзінді көрсетеді:

- Балалар, қараңдаршы, қандай керемет спортшы балалар! Қаншама бала әртүрлі спорт түрлерімен айналысып жатыр.

- Мына баланың бір аяғы жоқ болса да қаншама спорт түрімен айналысқанды жақсы көреді. Тамаша! Олай болса, балалар, "Дені сауудың жаны сау" - деп беке айтылмаған! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Жалпы дамыту жаттығуларын бастамас бұрын:

- Балалар, үлкен шеңбер жасаймыз, керемет, енді біртіндеп, музыка әуенімен біріміздің артымыздан біріміз жүре отырып, сап құраймыз.

Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүріп және жүгіре отырып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы таяқшаларыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! Енді осы таяқшалармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1 - Таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды;

2 - Таяқшаны жоғары көтереді;

3 - Көкірек тұсына қояды;

4 - Бастапқы қалып жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.

1 - Таяқшаны жоғары көтереді;

2 - Таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу;

3 - Таяқшаны жоғары көтереді;

4 - Бастапқы қалып осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.

1 - Отырып, бас пен арқаны тік ұстау;

2 - Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1 - Таяқшаны жоғары көтеру;

2 - Таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу;

- 3 - Таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу;
4 - Тастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.

- 1 - 2 - Таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу;
3 - 4 - Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

6. Бастапқы қалып таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.

7. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу;
- Гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру;
- 6 метр қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру;
- 8 метр қашықтықта жүріп келе жатып, допты соғу.
- Балалар, негізгі қимыл жаттығуларын орындау үшін екі командаға бөлінейік. Балаларды екі командаға бөле отырып, педагог гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу, гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру, сонымен қатар 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты соғу жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру кезінде өз аяғына өзі шалынысып қалмай епті болуды ескертеді. 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру жаттығуында денені нық ұстап, құлап қалмауларын ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекеңді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты қуып жет" қимылды ойыны

Ойын басталмас бұрын:

- Балалар, бүгін қызық ойын бастайын деп тұрмыз. Қалай ойнау керектігін түсіндіремін. Балаларды шеңберге тұрғызып, бір пысық баланы ортаға шығарып, ойынның шартын түсіндіреді. Ойынға қатысушы бала аяғын алшақ қойып тұзу тұрады, допты екі аяқтың арасына қояды. Допты алға қарай домалатқан кезде бала жүгіріп, допты қуып жетуі керек. Белгілі нысанаға дейін допты жеткізбей қуып жетсе, жеңіске жетеді. Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кенгуру" пысықтау ойынын өткізеді.
- Балалар, мына аудиожазбадан кенгурудың қалай секіретінін мұқият тыңдап алыңдар да, өз тұрған орындарыңда секіріңдер. Әрі қарай ойын ойнаймыз. Балаларды екі командаға бөліп, 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру керектігін айтады. Педагог интербелсенді тақтадан кенгурудың қалай жылжып екі аяқпен секіретінін балаларға көрсетеді. Сол арқылы балаларды кенгуру сияқты епті, жылдам болу керектігін ескертеді. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және алға жылжи отырып, екі аяқпен секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тақтаға қарасандар, допты көресіңдер, сол доптар біртіндеп экран бетінен кеткенше сапқа тұрып үлгереміз. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.
- Балалар, ақырын, асықпай жүріп, қолдарымызды жоғары көтереміз. Енді төмен түсіріп, саусақтарымыздың басын жыбырлатамыз, қолдарымыз шаршап қалды. Орнымызда тұрып, аяқтарымызды көрсетейікші, балалар! Аяғымыздың басын жыбырлатамыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен тыныс алу жаттығуларын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Ұйымдастырылған іс-әрекетте жақсы белсенділік көрсеткендерің үшін, рақмет, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 24.02.23.

Тақырыбы: Қол мен аяқтарымыз шымыр.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; балаларда аяқтарын алшақ қойып секіру; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру дағдыларын дамыту; дене шынықтыру құралдарын пайдалануға ынталандыру.

Сөздік жұмыс:"Сол бүйірмен алға еңбектеп кір", "Қозғалыс бағытын өзгертіп жүр", "Таяқтың астынан" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Интербелсенді тақтадағы сурет көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта таяқ

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты таяқшалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалардың назарын интербелсенді тақтадағы суретке аударады.

- Қараңдаршы, балалар спортпен шұғылданғанды жақсы көреді.

- Сендер ше, спортпен шұғылданғанды жақсы көресіңдер ме? Жақсы.

- Балалар, спортпен шұғылдансақ денсаулығымыз мықты болады.

Денсаулық ол – күлуің Көңіл - күйің жадырай,

Денсаулық ол - жүруің, Ешбір жерің ауырмай.

Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Көрсету бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Белгі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- аяқтарын алшақ қойып секіру

- 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру;

- таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; Өткен іс-әрекеттерін пысықтау мақсатында "аяқтарын алшақ қойып секіру" және "50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру" жаттығуларын естеріне түсіреді. Балаларға "таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны

Балаларды екі топқа бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қимылдатып, еркін жүгіру керегін айтады. Жүгірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай жүгіру керегін тағы да естеріне салады. Екі топта балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол топ жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".

Бастапқы қалып-тұрып, отырып (бұл алдында алған физикалық жүктемеге байланысты). Отырып жасаса, арқаны түзу ұстап, көзді жұмып қою керек. Мұрын арқылы баппен тыныс алу. Кеуде сүйегі кеңейе бастағанда, тыныс алуды тоқтатып, үзіліс жасау керек, кім қанша жасай алғанша. Сонан соң баппен тынысты мұрын арқылы шығару 5-10 рет қайталау. Жаттығу өте баяу, артық дыбыссыз орындалуы қажет. Тіпті мұрын алдында ұстаған алақан шыққан дыбысты сезбеуі керек.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 27.02.23.

Тақырыбы: Қанатпен тарту ойыны.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс: "Сапта бір-бірден жүгіреміз", "Түрлі бағытта жүгіреміз", "Қозғалыс бағытын өзгертіп жүгіреміз", "Таяқтың астынан" "Оң бүйірімен алға еңбектеп кір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Арқан тарту" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, таяқ,

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты кішкентай доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз "Көкөністер мен жемістер".

- Міне, дәмді көкөністер,

Күзге дейін пісіп өскен:

Картоп, пияз, қызанақ,

Қияр, орамжапырақ.

Ал бау-бақшада жемістер -

Қызарып, толып піскен:

Алхоры, өрік, алма,

Алмұрт, апельсин, құрма.

- Балалар, тақпақта не туралы айтылған?

- Иә, дұрыс айтасындар. Көкөністер мен жемістер туралы айтылған.

- Балалар, көкөністер мен жемістерді үнемі жеп жүрсендер, денсаулықтарын мықты болады.

- Қане, "Дені саудың жаны сау" деп айтайықшы. Жарайсындар.

Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Көрсету бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Белгіс бойынша бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1- допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2- допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3- қолдарын жанына жіберу; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1- оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау.

1-2- өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу.

1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою.

1-2- қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.

Балаларға таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырманы орындайды. Жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсындар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Арқан тарту" қимылды ойыны.

"Арқан тарту" ойынында педагог балаларды екі командаға бөліп, ортадан шекара сызығын бөледі. Екі топтың балалары екі жақта тұрып, ортадағы арқанды тартуы тиіс. Қай топтың балалары арқанды өздеріне қарай тартып кетеді, сол топ жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары жасалып, "Сабырлы доп" ойыны өткізіледі.

Балаларды залда шеңберге тұрғызып, бүгін сабақта барлық баланың доп сияқты көп жұмыс жасағанын, сондықтан сабақтың аяғына қарай сабырлы доптың кейпіне еніп, тыныс алып, тыныс шығарып, дем алу жаттығуларын жасау керегін айтады. Өзі балалармен бірге шеңберді айнала жүріп, жаттығуларды бірге орындайды. Соңында оқу қызметінің аяқталғанын хабарлап, балалармен қоштасады.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 01.03.23.

Тақырыбы: Арқан үстімен адымдап жүру.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету; үш қатарға тұру дағдыларына машықтандыру; құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру (2-3 рет); бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға (6-8 құрсау) секіру (2-3 рет); бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу (допты бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу, 10-12 рет қайталау); саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; көктем жаршысы - құстар туралы білімдерін кеңейту.

Сөздік жұмыс:"Көктем жаршысы - құстар", "Үш қатарға өз еріктеріңмен тұрыңдар!", "Арқан үстімен жаныңмен адымдап жүр!", "Құрсаулардан құрсауларға секір!", "Бір-біріңе қарама-қарсы тұрып, допты лақтыр және секіріп келген допты ұтып ал!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Көктем жаршысы - құстар", "Үш қатарға өз еріктеріңмен тұрыңдар!", "Арқан үстімен жаныңмен адымдап жүр!", "Құрсаулардан құрсауларға секір!", "Бір-біріңе қарама-қарсы тұрып, допты лақтыр және секіріп келген допты ұтып ал!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; әңгіме, психогимнастика, интербелсенді тақтадан көктемде құстардың өн салған дауысы мен бейнесін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Чемпион" пысықтау ойыны, "Пойыз" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, құрсаулар, доптар, құм салынған қапшалар, кішкентай доптар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Құм салынған қапшалар, доптар, кішкентай доптар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға саппен кіреді де үлкен шеңбер жасап, залды айнала тұрады.

Интербелсенді тақтадан көктемде құстардың өн салған дауысы мен бейнесін көрсетеді.

Балалар, қараңдаршы, қанша құс өн салып жатыр, көрдіңдер ме? Сендерге ұнай ма? Жарайсыңдар!

Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

– Балалар, бәрің көздеріңді жұмыңдаршы! Мен сендерге құстардың дауысын тыңдатамын, денелеріңді бос ұстандар!

Интербелсенді тақтадан көктемде құстардың өн салған дауысын тыңдатады. Балалар, бәрің орманда жүргендей сезініңдер, бұл да денсаулыққа пайдалы болады екен. Кәне, балалар, көзімізді ашамыз, ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

– Балалар, қазір музыка басталғанда әуенді тыңдай отырып, денемізді тік, әдемі ұстап жүреміз.

Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүріп және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысады; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді; үш қатарға тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

– Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - Допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - Допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3 - Қолдарын жанына жіберу; 4 - Бастапқы қалып. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - Оң аяққа иілу; 2 - 3 - Допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - Бастапқы қалып. Жаттығуды 6 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1 - 2 - Өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3 - 4 - Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1 - 2 - Аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2 - 3 - Бастапқы қалып. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

5. Бастапқы қалып жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1 - 2 - Қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3 - 4 - Бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

– Құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру;

– Бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру;

– Бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу.

– Балалар, мен 5-ке дейін шапалақтағанша екі командаға тезірек бөлінейікші? Балаларды екі командаға бөліп, құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру, бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру, бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Құм

салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру кезінде өз дене тепе-теңдігін сақтап, епті болуды ескертеді. Бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқтарын ауыртып алмас үшін педагог балалардың қастарында болып қадағалап тұрады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу жаттығуларын жасау кезінде дәлдікке, ептілікке баулиды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Пойыз" қимылды ойыны

Балаларды сапқа тұрғызып:

– Балалар, менің артымнан бір қолдарыңмен алдарыңда тұрған баланың белінен ұстап, пойыз сияқты "Пу-пу" деп, дыбыс шығарып жүрейікші!

Ол үшін алдымен әуенді тыңдап, сол арқылы жүреміз. Кәне, балалар, "пу-пу", кеттік! Жарайсыңдар! Барлық балалар паровоздың дыбысын шығарып, ақырын жүре отырып, біртіндеп, жүрістерін жиілетеді. Алдымен оң қолдарымен алдында тұрған баланың белінен ұстап жүреді, бір айналымнан кейін сол қолдарымен ұстап жүреді. Ойын 2-3 айналымды құрайды.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Чемпион" пысықтау ойынын өткізеді.

– Балалар, мына гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп, келесі басына жеткенде "Мен чемпион" деп, айту керек. Кім батыл болып, шыққысы келеді? Кәне, балалар, келіңдер?

Балаларды бірінің артынан бірін тұрғызып, гимнастикалық орындықтың үстімен өзі жүріп көрсетіп, келесі басына жеткенде "Мен чемпион" айтады. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп жүру техникасында дене тепе-теңдігін сақтау керектігін педагог өзі ескертіп, балалармен бірге ойнайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

– Балалар, тақтада әртүрлі түсті 5 саны тұр, сол сандар тақтадан біртіндеп өшкенше, сапқа тұрып үлгеріңдер.

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

– Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Бәріміз қарлығаш сияқты қанатымызды кеңге жайып, көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен желпиміз, енді жүреміз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен қаққан қанаттардың қимылдарын жасайды.

Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

Жарайсыңдар! Бүгін негізгі қимыл жаттығуларын жақсы меңгердіңдер, рақмет, балалар! Ал қазір, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03.03.23.

Тақырыбы: Цирк атлеттерінің сайысы.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс:"Жыланша" ирелеңдеп жүр", "Аяқты алшақ қой", "Бір аяқты алға қоямыз", "Екінші аяқты артқа қоямыз", "Бір орында тұрып секіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Бала санына байланысты кішкентай доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің **барысы**

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Құс келді"

Көктем көгін молайтып,

Қырды гүлге бөледі.

Қуанышты ән айтып,

Құстар қайтып келеді.

(Совет Әлімқұлов)

- Балалар, қазір жылдың қай мезгілі? Көктем мезгілі. Дұрыс айтасыңдар.

- Көктем мезгілі келісімен, нелер қайтып келеді? Құстар қайтып келеді.

- Қане, құстар секілді қанаттарымызды қағайықшы. Тамаша!

Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Көрсетуі бойынша "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен).

- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіндерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау.

1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу.

1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Аяқты алшақ қойып, біреуін-алға, екіншісін-артқа қойып, бір орында тұрып секіру.

Балаларға "аяқты алшақ қойып, біреуін-алға, екіншісін-артқа қойып, бір орында тұрып секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны. Балаларды екі топқа бөледі. Ойын жарыс түрінде өтеді. Балалар Белгілеген межеге дейін бір аяқтан бір аяққа секіріп жетуі керек. Белгіленген межеге жеткен кезде, аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіреді де, артқа қайтады. Қай топтың балалары толықтай жүгіріп келеді, сол топ жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуларын жасау кезінде педагог балалардың қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару жаттығуларын дұрыс жасауын қадағалайды.

Балалар шеңбер бойымен ақырын жүре отырып, қолдарын, аяқтарын сілкілеп, ағзаның толық дем алуына мүмкіндік береді. Тыныс алу жаттығуларының соңына қарай педагог оқу қызметінің аяқталғанын хабарлайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 06.03.23.

Тақырыбы: Түрлі жолдармен жүре аламыз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету; балаларда "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, балаларда тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту; қимылды ойын арқылы біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіру іскерліктерін жетілдіру

Сөздік жұмыс: "Заттарды алысқа лақтыр", "Дәлдеп лақтыр", "Оң қолымен лақтыр", "Жыланша" ирелеңде", "Ирелеңдеп жүреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Алысқа лақтыр" аз қимылды ойыны, "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты кішкентай доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалардың назарын суретке аударады.

- Балалар, қазір жылдың қай мезгілі? Көктем мезгілі.

- Көктем мезгілінде күн жылынады, қар еріп, жылғалардан су ақты. Туған жерге құстар ұшып келеді. Ағаштар бүршік жарып, жапырақ жаяды. Жақсы.

- Қане, балалар. "Көктем жаршысы - құстар" деп айтайықшы. Тамаша!

Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Көрсету бойынша "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен).

- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау.

1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу.

1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. 5-7 рет қайталау.

5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою.

1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес).

балаларға "заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Алысқа лақтыр" аз қимылды ойыны.

Балаларды сапқа тұрғызады. Балалар доптарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыру керек. Ең ұзаққа кімнің добы жетеді, сол бала жеңіске жетеді.

"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Ойын жарыс түрінде өтеді. Балалар белгілеген межеге дейін бір аяқтан бір аяққа секіріп жетуі керек. Белгіленген межеге жеткен кезде, аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіреді де, артқа қайтады. Қай топтың балалары толықтай жүгіріп келеді, сол топ жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындап, содан кейін ойын түрінде тапсырма береді. Алдымен балаларға шалқадан жерге жатып, қолдарын басқа жастанып, көздерін жұмып, қиялдау керегін айтады.

Тыныш жатып, екі қолды екі жаққа жіберіп, саусақ бастарын қимылдату, тізені сәл бүгіп, екі аяқты кезекпен қозғау. Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 10.03.23.

Тақырыбы: Қапшаларды нысанаға лақтыру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды бірінің артынан бірі қатарға тұруға және сапқа тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету; 30 см биіктіктен екпінмен секіру (5-6 рет); құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру (5-6 рет) және кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; жылғалар туралы түсініктерін кеңейту.

Балаларды бірінің артынан бірі қатарға тұруға және сапқа тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетіне жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруде аяқ, табан бұлшық еттерін дамыту; 30 см биіктіктен екпінмен секіруде жылдамдыққа баулу; құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыруда дәлдікке және кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеуде тепе-теңдікті сақтауға дағдыландыру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру.

Балаларды жолдастық қарым-қатынасқа және адамгершілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде қызығушылықтары мен белсенділіктерін көтеру.

Сөздік жұмыс:"Жылғалардан су ақты", "Биіктіктен екпінмен секір!", "Қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң қолыңмен лақтыр!", "Кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбекте!", "Кубиктердің арасымен шашырап жүр, енді жүгір!", "Тамаша!", "Бәрекедді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Жылғалардан су ақты", "Биіктіктен екпінмен секір!", "Қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң қолыңмен лақтыр!", "Кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбекте!", "Кубиктердің арасымен шашырап жүр, енді жүгір!", "Тамаша!", "Бәрекедді!" сөздерін пайдалану; психогимнастика, интербелсенді тақтадан көктемде ағып жатқан жылғалар мен бұлақтың бейнесін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Кенгуру" пысықтау ойыны, "Сарбаздар" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кубиктер, құм салынған қапшалар, кішкентай доптар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Кішкентай доптар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің **барысы**

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар саппен залға кіріп, бірінің артынан бірі үлкен шеңбер жасап, залды айнала дөңгеленіп тұрады. Оқу қызметі басталар алдында педагог интербелсенді тақтадан көктемде ағып жатқан жылғалар мен бұлақтың бейнесін көрсетеді.

Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында :

- Балалар, бәрің көздеріңді жұмыңдаршы! Мен сендерге жылғалардан ағып жатқан судың дыбысын тыңдатамын, денелеріңді бос ұстап, ыңғайланып отырыңдар! Интербелсенді тақтадан жылғалардан ағып жатқан судың дыбысын тыңдатады. Балалар, бәрің далада жылғалардың қасында жүргендей сезініңдер, ақырын ағып жатқан судың дыбысы адамды дем алдырады. Кәне, балалар, көзімізді ашамыз, ұнады ма, сендерге? Тамаша! Балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, қазір музыка басталғанда әуенді тыңдай отырып, денемізді тік, әдемі ұстап жүреміз. Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - Допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу;

2 - Допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу;

3 - Қолдарын жанына жіберу;

4 - Бастапқы қалып. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - Оң аяққа иілу;

2 - 3 - Допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату;

4 - Бастапқы қалып. Жаттығуды 6 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау.

1 - 2 - Өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу;

3 - 4 - Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу.

1 - 2 - Аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру;

2 - 3 - Бастапқы қалып. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

5. Бастапқы қалып жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою.

1 - 2 - Қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу;

3 - 4 - Бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

6. Бастапқы қалып аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау.

1 - Допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- 30 см биіктіктен екпінмен секіру;

- Құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру;

- Кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеу.

Негізгі қимыл жаттығуларын бастамас бұрын педагог:

- Балалар, бүгінгі оқу қызметінде негізгі қимыл жаттығуының үш түрі орындалады. Сондықтан барлық жаттығуларды екі командаға бөлініп орындаймыз.

Барлық балаларға 30 см биіктіктен екпінмен секіру, құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру және кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеу жаттығуларын көрсетіп жаттықтырады. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. 30 см биіктіктен екпінмен секіру кезінде балалардың барлық салмақты аяққа салмай, жеңіл секірулерін қадағалайды. Құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру кезінде нысанаға дәлдеп көздеуді және епті болуды ескертеді. Кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеу жаттығуларын орындау кезінде балалардың денелерін кеглиларға тигізбей, теңселмей, дене тепе-теңдігін сақтап еңбектеу керек екендігін ескертіп, қадағалап тұрады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Сарбаздар" қимылды ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Сарбаздар" қимылды ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді.

- Балалар, сендер болашақ сарбаздарсыңдар, әсіресе, ұл балалар. Сондықтан біз "Сарбаздар" ойынын өткіземіз. Қазір бәріміз шеңбер бойымен басымызды және денемізді тік ұстап, жүріп келе жатып, бір-бірден қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеп өтуіміз қажет. Кім жаттығуды дұрыс орындайды, сол сарбаз болып есептеледі.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кенгуру"пысықтау ойынын өткізеді

- Балалар, мына аудиожазбадан кенгурудың қалай секіретінін мұқият тыңдап алыңдар да, өз тұрған орындарыңда секіріңдер. Әрі қарай ойын ойнаймыз. Балаларды екі командаға бөліп, 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру керектігін айтады. Интербелсенді тақтадан кенгурудың қалай жылжып екі аяқпен секіретінін балаларға көрсетеді. Сол арқылы балаларды кенгуру сияқты епті, жылдам болу керектігін ескертеді. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және алға жылжи отырып, екі аяқпен секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Балалар, тақтада үлкен жұдырықтың суреті тұр, сол жұдырықтағы саусақтар біртіндеп ашылып біткенше, сапқа тұрып үлгеріңдер. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, біз интербелсенді тақтадан жылғалардан аққан судың дыбысын естідік. Қазір интербелсенді тақта тағы да қосамын. Судың дыбысымен ақырын жүрейікші! Бәріміз су сияқты қолымыздың саусақтарын ырғақты қозғап, көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен желпиміз, енді жүреміз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен желпу қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Бәрекелді! сау болыңдар, балалар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 13.03.23.

Тақырыбы: Қақпашы бола аламыз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бір-бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету; балаларда "жыланша" ирелеңдеп жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс:"Сапта бір-бірден бытырап жүгіреміз", "Бытырап", "Затты жанау", "Жоғары секіру", "Орнынан жоғары секіру", "Тепе-теңдікті сақта", "Тақтаймен жүрген кезде тепе-теңдікті сақта" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, Жалаушаны әкел (таяқ арқылы аттап өту) қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, тақтай, жалаушалар, орындықтар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Бала санына байланысты құрсаулар, жалаушалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері.

Кел достарым, келіңдер,

Қолдарыңды беріңдер.

Шаттық толы шеңберге,

Қуанышпен еніңдер.

Шақырамын сендерді,

Жолдастарым кел бері

Толтырайық шаттыққа

Дөңгеленген шеңберді.

- Тамаша! Балалар, көктем мезгілінің ерекшеліктерін кім атап береді? Айта ғой Елжан. Жарайсың!

- Көктем мезгілінің ерекшелігінің бірі- қар еріп, жылғалардан су ағады. - Тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүру.

Балаларға "затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру" және "тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүру" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру кезінде, аяқты бірге қойып, жоғары қарай итеріліп секіру керектігін, тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

Жалаушаны әкел (таяқ арқылы аттап өту) қимылды ойыны.

Балаларға жалаушаны көрсетеді, онымен ойнауды ұсынады. Кезекпен кімнің жалаушаға баратынын айтады да балалардың әрқайсысының кедергіден дұрыс аттап өтуін бақылайды. Орындықтан жалаушаны алғаннан кейін бала сол жолмен кері қайтады. Балалардың барлығы жалаушамен оралғаннан кейін педагог жалаушаларды көтеріп, маршпен жүріп өтуді ұсынады. (ритммен қолын соғады немесе бір-екі, бір-екі деп дауыстап тұрады.)

Одан кейін ойын балалардың басқа тобымен жүргізіледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

"Бір мұрын қуысымен тыныста".

Мақсты: балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білуге үйрету.

Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау.

Оң қолдың сұқ саусағымен оң мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен)

Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр» болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі мұрын қуысымен де).

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 15.03.23.

Тақырыбы: Футбол ойыны.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден бытырап жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту; допты қақпаға домалату іскерліктерін қимылды ойындар арқылы дамыту.

Сөздік жұмыс: "Доғаның астынан", "Оң бүйірмен алға еңбекте", "Еңбектеп кір", "Сапта бір-бірден жүгіру", "Бытырап жүгіру" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Интербелсенді тақтадағы суреттер көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Футбол" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доға, доп, қақпа.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты құрсаулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалардың назарын интербелсенді тақтадағы суретке аударып:

- Балалар, суреттерде не көрдіңдер?

Балалардың жауаптары.

- Иә, балалар. Бұл суреттерде көктем мезгілінің белгілері көрсетілген.

- Көктем мезгілінің бір белгісі- қардың еріп, жылғалардан судың ағуы. Қане, бәріміз "Жылғалардан су ақты" деп айтайықшы. Тамаша! Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді.

Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Белгі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүгіреді.

Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Көрсету бойынша сапта бір-бірден бытырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен).

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау.

1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау.

1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою.

1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау.

1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.

1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.

Балаларға "доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру жаттығуы кезінде педагог балаларға "өпті" болу керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Футбол" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында кеглилер тізіліп тұрады. Балалар кеглилердің арасымен доптарды аяқпен домалатып, қақпаға допты домалату керек.

Тыныс алу жаттығулары "Шар".

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз.

- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,

- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.

- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,

- Үрлейміз ішіне жел толғанша.

- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,

- Үрлейміз ішіне жел толғанша.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.
- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз.
- Жарайсыңдар, балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяғында:

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар. Қандай қимылдар жасап үйрендік?
- Доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру жаттығуын орындадық. Тамаша!
- Тыныс алу жаттығуларын немен орындадыңдар?
- Шарды үрледік, солай ма?
- Жарайсыңдар, балалар, бүгінгі іс-әрекетке бәрің бөлсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет,

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 17.03.23.

Тақырыбы: Аю сияқты алақан мен табанды тіреп еңбектеу.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұруға жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгерту дағдысын жетілдіру; балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауға үйрету; заттардың (кубик, кегли) арасынан шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындауға машықтандыру; біртіндеп қатардан сапқа саптан қатарға ауысу дағдылары мен төрт қатарға тұра білу қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен табанды тіреп еңбектеуге (2 рет); гимнастикалық орындықтың үстімен қолын басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып қайтадан жүру (2 рет); бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру (2-3 рет) жаттығуларын жасауға дағдыландыру; салт-дәстүрлер және фольклор туралы білімдерін кеңейту.

Балаларды сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұру қабілетін қалыптастыру; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгертуде есте сақтауы мен зейінін дамыту; балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауда аяқ, табан бұлшық еттерін жетілдіру; заттардың (кубик, кегли) арасынан шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындауда ептілікке машықтандыру; біртіндеп қатардан сапқа саптан қатарға ауысу дағдылары мен төрт қатарға тұра білу қабілетіне баулу; гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен табанды тіреп еңбектеуде тепе-теңдікті сақтауға; гимнастикалық орындықтың үстімен қолын басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып қайтадан жүруде денесін тік ұстауға; бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруде ерік-жігерін шыңдау.

Балаларды мәдени қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде тазалық дағдылары мен қызығушылықтарын арттыру.

Сөздік жұмыс:"Салт-дәстүрлер және фольклор", "Бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды жаса!", ""Аюша" алақан мен табанды тіреп еңбекте!", "Гимнастикалық орындықтың үстімен қолыңды басына қойып, жаныңмен жүр!", "Қысқа арқаншалардан жаныңмен секір!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Салт-дәстүрлер және фольклор", "Бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды жаса!", ""Аюша" алақан мен табанды тіреп еңбекте!", "Гимнастикалық орындықтың үстімен қолыңды басына қойып, жаныңмен жүр!", "Қысқа арқаншалардан жаныңмен секір!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; психогимнастика, интербелсенді тақтадан Наурыз мерекесі кезіндегі бейнені көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Айгөлек" пысықтау ойыны, "Арқан тарту" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, арқаншалар, арқан, бубен, кегли, кішкентай құрсаулар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: кішкентай құрсаулар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларды шеңберге тұрғызып, психогимнастика өткізеді:

- Жарқын күн! (балалар қолдарымен үлкен шеңбер жасайды),
- Алтын күн! (балалар қолдарын біріктіріп, алақандарына үреді).
- Наурыз келді, (балалар қолдарын жанына жаяды),
- Құтты күн! (балалар қолдарын жоғары көтереді).

- Балалар, Наурыз мерекесі де келді, бұл мереке салт-дәстүріміздің мерекесі. Интербелсенді тақтадан Наурыз мерекесіне орай өткізілген шараны көрсетеді. Балалар, қараңдаршы, Наурыз мерекесінде сендер сияқты балалар қаншама жиналған? Сендерге ұнай ма? Иә, Наурыз мерекесінде батаны кім береді? Қызыр ата. Жарайсыңдар!

Тамаша! Олай болса, балалар, бір-бірімізге қарап: "Наурыз құтты болсын!" - деп айтайықшы! Бүгін балалар, сендерде мерекелік көңіл-күй, сондықтан оқу қызметінде ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Балалардың назарын өзіне аудару мақсатында педагог:

- Балалар, бәріміз алдымен тез әдемі шеңбер жасап алайық, жарайсыңдар, қазір музыка басталғанда ақырын біріңнің артыңнан бірің қатар түзеп жүресіңдер. Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұрады; Белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгертеді; балалар бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасайды; заттардың (кубик, кегли) арасынан шашырап жүреді және жүгіріп, біртіндеп төрт қатарға тұрады, қатарда жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау.

1 - Құрсаудың ішінде отыру;

2 - Құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу;

3 - Құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою;

4 - Бастапқы қалып. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау.

1 - 2 - Денені оңға бұру;

3 - 4 - Бастапқы қалып. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою.

1 - 2 - Құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау;

3 - 4 - Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау.

1 - 2 - Отыру, құрсауды алдына шығару;

3 - 4 - Бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.

1 - Оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу;

2 - Бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен табанды тіреп еңбектеу;

- Гимнастикалық орындықтың үстімен қолын басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып қайтадан жүру;

- Бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, негізгі қимыл жаттығуын жасауға дайынсыңдар ма? Онда екі командаға бөлінеміз.

Барлық балаларға гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен табанды тіреп еңбектеу, гимнастикалық орындықтың үстімен қолын басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып қайтадан жүру, бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру жаттығуларын техникаға сай жасау керектігін түсіндіреді. Одан кейін балаларды екі командаға бөліп, екі командаға бірдей тапсырма береді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

Гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен табанды тіреп еңбектеу жаттығуын орындау кезінде өз дене тепе-теңдігін сақтап, епті болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Арқан тарту" қимылды ойыны

- Балалар, Наурыз мерекесіне байланысты "Арқан тарту" ойынын ойнаймыз. Ол үшін бәрің де күштеріңді жинап, мықты болуларың керек, әсіресе, ұл балалар, арқан тартуға дайынсыңдар ма?

"Арқан тарту" ойынында педагог балаларды екі командаға бөліп, ортадан шекара сызығын бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, ортадағы арқанды тартулары тиіс. Қай команданың балалары арқанды өздеріне қарай тартып кетеді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Айгөлек" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Айгөлек" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, қыз және ұл балалар "Айгөлек" әнінің әуені негізінде "Айгөлек" ойынын ойнаймыз.

Балаларды шеңберге тұрғызып, шеңбер бойымен қолдарынан ұстап жүгіру керектігін айтады. Интербелсенді тақтадан "Айгөлек" әнінің әуеніне бишілердің қолдарынан ұстап, шеңбермен қалай айналып жүргендерін балаларға көрсетеді. Сол арқылы балалардың шеңбер бойымен жүгіру кезінде епті, жылдам болу керектігін ескертеді. Шеңбердегі балалардың қайсысы ережеге сай және шеңбер бойымен қолдарынан ұстап жүгіреді, сол балалар жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, ненің суретін көріп тұрсыңдар? Велосипедтердің, жарайсыңдар. Енді сол велосипедтер жан-жаққа бір-бірлеп зырылдап кеткенше, сендер сапқа тұрып үлгерулерің керек. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, біз интербелсенді тақтадан Наурыз мерекесі туралы бейнебаян көрдік. Қазір интербелсенді тақтаны тағы да қосамын. Сол әуенмен ақырын жүрейікші! Бәріміз қолымыздың саусақтарын ырғақты қозғап, көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен желпиміз, енді жүреміз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен желпу қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Бәрекелді! Оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 20.03.23.

Тақырыбы: Тауға шыққан альпинист.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден бытырап жүгіру іскерліктерін дамыту.
Сөздік жұмыс:"Бытырап жүгіреміз", "Бір-бірден түрлі бағытта жүгіреміз", "Гимнастикалық орындық", "Орындық арқылы еңбекте" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, интербелсенді тақтадан бейнежазба көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Ұшатын табақша" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Бала санына байланысты кішкентай доптар, пластикалық табақшалар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері.

Кел достарым, келіңдер,

Қолдарыңды беріңдер.

Шаттық толы шеңберге,

Қуанышпен еніңдер.

- Балалар, Наурыз мерекесі де келді, бұл мереке салт-дәстүріміздің мерекесі. Интербелсенді тақтадан Наурыз мерекесіне орай өткізілген шараны көрсетеді.

- Балалар, бейнежазбадан нені көріңдер ? Балалар Наурыз мерекесін тойлап жатыр.

- Балалар, бір-бірімізге қарап: "Наурыз құтты болсын!" - деп айтайықшы! Бүгін балалар, сендерде мерекелік көңіл-күй, сондықтан оқу қызметінде ептілік көрсетулерің керек! Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен).

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар! Енді қатарға тұрамыз. Музыка әуенімен менімен бірге жаттығуларды жасаймыз.

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде

1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;

1.2 - бастапқы қалыпқа келу.

1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;

1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту. Балаларға "гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ұшатын табақша" қимылды ойыны.

Балалар педагог белгілеген сызықта тұрып, пластикалық табақшаларды 5 м қашықтықта орналасқан сызыққа лақтырады, асып кетуге тырысады. Балалардың ішінен кімнің табақшасы сызықтан әрі асады, сол бала жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!

- Аспанда бұлт қалықтайды,

- Қалықтаудан жалықпайды.

- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.

- Көк аспанда бұлт төнеді,

- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ:

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар. Қандай қимылдар жасап үйрендік?

- Гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту жаттығуын орындадық. Тамаша!

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін алғашқы оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 27.03.23.

Тақырыбы: Қапшаны көлденең лақтыру..

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларға құм салынған қапшаны 2-2,5 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыруды; таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеуге; үрлеген доптардың арасынан аяқтың ұшымен жүруге үйрету; балаларда шеңбер бойымен қолдарынан ұстап жүгіру іскерліктерін жетілдіру; «Өнер көзі - халықта» сөзінің мағынасын түсіндіре отырып, білімдерін кеңейту.

Сөздік жұмыс: «Өнер көзі - халықта», «Қапшаны көлденең лақтыр!», «Таяқтың астынан оң жағымен еңбекте!», «Үрленген доптардың арасынан», «Аяқтың ұшымен жүр!» сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, интербелсенді тақтадан зергерлердің жұмысынан үзінді көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Айгөлек" пысықтау ойыны, "Арқан тарту" қимылды ойыны, «Қапшаны лақтыр» қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, құм салынған қапша, таяқшалар, үрленген доптар, кішкентай құрсаулар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Кішкентай құрсаулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ Балалар қатармен залға кіреді. «Айгөлек» әніне бейнебаян көрсетіледі.

- Қараңдаршы, бишілер өте әдемі билеп жатыр. Бәрі де өнерлі екен. «Өнер көзі - халықта» деп бекер айтылмаған. Өнерлі адамдар халық арасынан шығады. Біз де осы бишілер сияқты қимылдар жасап көрейікші! Менімен бірге қайталаймыз. Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек! (балалар қолдарымен үлкен дөңгелек жасайды)

Айдай толған кезімде би билеймін дөңгелеп! (балалар орындарында тұрып айналады)

Көздерім күндей, (балалар қолдарымен көздерін жабады)

Аузым айдай, (балалар қолдарымен ауызын көрсетеді)

Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек! (балалар орындарында тұрып айналады).

Айдай толған кезімде би билеймін дөңгелеп! (балалар орындарында тұрып айналады)

- Жарайсыңдар! Балалар!

- Енді, орнымызда тұрып айналайықшы! Тамаша! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындалайық.

Балалардың назарын өзіне аудару мақсатында педагог:

- Балалар, бәріміз әдемі шеңбер жасап алайық. Жарайсыңдар, қазір музыка басталғанда біріңнің артыңнан бірің жүріп қатар түзейсіңдер. Балалар саптан қатарға біріңнің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрады. Қатарда жүріп келе жатып, екі-екіден жұптасады. Жұппен жүріп келе жатып қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын орындайды.

Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді, балалар, менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып - құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау.

1.1. Құрсаудың ішінде отыру.

1.2. Құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу.

1.4. Құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою.

1.5. Бастапқы қалып. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы - қалып дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау.

2.2. Денені оңға бұру.

2.3. Бастапқы қалып. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып - дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою.

3.1. Құрсауға сүйеніп оң аяғын артқа ұстау.

3.2. Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау.

4.1. Отыру, құрсауды алдына шығару.

4.2. Бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып - жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап басынан асыра қою.

5.1. Оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу.

5.2. Бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

Құм салынған қапшаны 2-2,5 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру;

Таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеу;

Үрлеген доптардың арасынан аяқтың ұшымен жүру;

- Балалар, негізгі қимыл жаттығуларының алдында мені мұқият тыңдап алыңдар! Барлық балаларға құм салынған қапшаны 2-2,5 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру, таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеу және үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен қалай жүру керектігін түсіндіреді. Одан кейін балаларды екі топқа бөліп бірдей тапсырма береді. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере

алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Құм салынған қапшаны 2-2,5 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру кезінде балалардың денесін игере алмай, құлап қалмауын қадағалайды. Таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеу жаттығуын жасау кезінде өз дене тепе-теңдігін сақтап, епті болуды ескертеді. Үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру жаттығуларын орындау кезінде аяқтың ұшына еппен тұру керектігін ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға мақтау сөздері айтылады:

- Ептісіңдер!

- Жылдамсыңдар!

- Тамаша!

- Бәрекелді!

«Арқан тарту» қимылды ойыны

- Балалар, өткен оқу қызметінде Наурыз мерекесіне байланысты «Арқан тарту» ойынын ойнадық. Бір топтың күші аздау болып қалды. Сол топ бүгін қайтадан күшін сынамақшы. Ол үшін бәрің де күштеріңді жинап, мықты болуларың керек, әсіресе, ұл балалар! Арқан тартуға дайынсыңдар ма?

«Арқан тарту» ойынында педагог балаларды екі топқа бөліп, ортадан шекара сызығын бөледі. Екі топтың балалары екі жақта тұрып, ортадағы арқанды тартулары тиіс. Қай топтың балалары арқанды өздеріне қарай тартып кетсе, сол топ жеңген болып есептеледі.

«Айгөлек» ойыны

- Балалар, қазір «Айгөлек» ойынын ойнаймыз.

Интербелсенді тақтадан «Айгөлек» әнінің әуеніне бишілердің қол қимылдарын үйлестіріп, билеп жатқандарын көрсетеді де:

- Балалар, мына биші қыздар секілді, әдемі билейміз.

Әрі қарай педагог балаларды шеңберге тұрғызып, шеңбер бойымен қолдарынан ұстап жүгіру керектігін айтады. Сол арқылы балалардың шеңбер бойымен жүгіру кезінде епті, жылдам болу керектігін ескертеді.

Шеңбердегі балалардың қайсысы ережеге сай және шеңбер бойымен қолдарынан ұстап жүгірсе, сол балалар жеңген болып есептеледі.

«Қапшаны лақтыр» қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ мүшесі, педагог белгілеген нысанға дейін келеді де, 2-2,5 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең қапшаны лақтырады. Қай топ мүшелері қапшаны бірінші болып лақтырады, сол топ жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тақтадағы доптарды көрдiңдер ме? Сол доптар экран бетiнен кеткенше сапқа тұрып үлгеремiз.

Балалар бiрiнiң артынан бiрi тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсетуi бойынша орындайды.

- Бәрiмiз қолымыздың саусақтарын ырғақты түрде қозғап көрсетейiкшi, балалар! Қолымызбен желпимiз, ендi жүремiз. Қолымызды екi жанымызға жiберiп сiлкiлеймiз.

Балалармен бiрге жүрiп келе жатып, екi қолымен желпу қимылдарын жасайды.

- Балалар, демiмiздi iшке тартып, терең дем алып, қайтадан демiмiздi сыртқа шығарамыз. Тамаша! Бәрiң де керемет белсендi болдыңдар, рақмет! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 29.03.23.

Тақырыбы: Кімді мерген деп санаймыз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды жұппен түрлі бағытта жүгіру; заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету; балаларда қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру іскерліктерін дамыту.

Сөздік жұмыс:"Жұппен түрлі бағытта жүгіреміз", "Заттарды алысқа лақтыр", "Дәлдеп лақтыр", "Сол қолмен лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Алысқа лақтыр" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты құрсаулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді.

- Балалар, бүгін бәрің әдемі болып тұрсыңдар ғой!

- Үстөріңдегі жиделеріңде ұлттық нақыштағы элементтер бар екен.

- Біздің халық қандай шебер! "Өнер көзі - халықта" деген осы.

- Қызыл, сары, аппақ гүлдей

- Жайқалайық, өсейік! (Қолдарын жанына созады)

- Айналамыз құлпырсыншы! (Қолдарын жанына созады)

Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Көрсету бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Белгі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау.

1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау.

1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою.

1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- жұппен түрлі бағытта жүгіру;

- заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес);

Балаларға "жұппен түрлі бағытта жүгіру" және "заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырды **"Алысқа лақтыр" қимылды ойыны.**

Балаларды сапқа тұрғызады. Балалар доптарды алысқа дәлдеп сол қолымен лақтыру керек. Ең ұзаққа кімнің добы жетеді, сол бала жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығуы.

Алдымен балаларға "раушан" гүлінің суретін көрсетеді де, "раушан" гүлінің иісін сезіп, мұрнымен терең дем алу керектігін айтады. Балалар шынайы "раушан" гүлінің иісін сезіп, оның барлық хош иісін өзіне тартып алуға тырысады. Содан кейін педагог балаларға "бақбақ" гүлін көрсетеді. Балалар мүмкіндігінше "бақбақты" үрлеп, дем шығарады.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар. Қандай қимылдар жасап үйрендік? - Допты алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыру жаттығуын орындадық. Тамаша!

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін алғашқы оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет, оқу қызметі аяқталды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 31.03.23.

Тақырыбы: Топқа ұпай жинайық.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйрету; балаларда жүруді жүгірумен кезектестіру; жұппен түрлі бағытта жүгіру дағдыларын жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Жетекшінің ауысуымен жүгір", "Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары өрмеле", "Төмен өрмеле" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Өрмекші" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық қабырға.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты кішкентай доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері.

Күлімде, күн, күлімде

Күлсін барлық бала шат!

Берекелі бүгіндей

Бейбіт болсын болашақ!

Сап болып бірінің артынан бірі жүреді.Көрсету бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Жүруді жүгірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар! Енді қатарға тұрамыз. Музыка әуенімен менімен бірге жаттығуларды жасаймыз.

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде

1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;

1.2 - бастапқы қалыпқа келу.

1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;

1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталаанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді;

2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталаанады).

3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде

3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді;

3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталаанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Балаларға "гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

Негізгі қимыл жаттығуын пысықтау мақсатында "Өрмекші" ойынын өткізеді.

"Өрмекші" ойыны.

- Балалар, бейнежазбадан не көріп тұрсыңдар? Өрмекші өрмелеп жатыр.

- Олай болса, бізде өрмекші секілді өрмелеп көреміз бе? Балалар қызығушылық танытады. Балаларға өздерін өрмекші сезініп, гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу керектігін айтады.

Аудиожазба бойынша балалармен бірге жаттығуларды орындап, содан кейін ойын түрінде тапсырма береді.

Алдымен балаларға шалқадан жерге жатып, қолдарын басқа жастанып, көздерін жұмып, қиялдау керегін айтады. Тыныш жатып, екі қолды екі жаққа жіберіп, саусақ бастарын қимылдату, тізені сәл бүгіп, екі аяқты кезекпен қозғау. Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

ҚОРЫТЫНДЫБалалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтың көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Бәріміз қарлығаш сияқты қанатымызды кеңге жайып көрсетейікші, балалар! Екі қолды қанат жасап қағып жүреміз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз.

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолымен қанат қаққан қимыл жасайды.

- Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

Жарайсыңдар! Бүгін негізгі қимыл жаттығуларын жақсы меңгердіңдер, рақмет, балалар! Ал қазір, оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03.04.23.

Тақырыбы: Еніс тақтай үстімен жоғары-төмен жүру

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге дағдыландыру; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауда есте сақтауы мен зейінін дамыту; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру тепе-теңдігін сақтауға машықтандыру; құрсаудан құрсауға оң және сол аяқпен кезек секіруде және құм салынған қапшаны 4 м қашықтықтан оң және сол қолымен тігінен ұстап лақтыруда дене, қол, аяқ, табан бұлшық еттерін жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.

Сөздік жұмыс:"Ғарышқа саяхат", "Еңкіс тақтайдың үстімен жоғары-төмен жүр!", "Құрсаудан құрсауға екі аяқпен кезек секір", "Құм салынған қапшаны оң және сол қолыңмен тігінен ұстап лақтыр!", "Қатарда жұппен тұрамыз!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психогимнастика, интербелсенді тақтадан ғарыш кереметтері туралы көрініс көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Кенгуру" пысықтау ойыны, "Ғарышкер" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, құм салынған қапшалар, құрсаулар, еңкіс тақтай, қысқа секіртпелер

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Қысқа секіртпелер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға қатармен кіріп, сапқа тұрады. белгі бойынша бірінің артынан бірі жүріп, үлкен шеңбер жасайды.

Интербелсенді тақтадан ғарыш кереметтері туралы көрініс көрсетеді.

- Балалар, қараңдаршы, қаншама ғарыш кереметтерін көріп тұрсыңдар? Әнмен әдемі келтірген. Сендерге ұнай ма? Иә. Жарайсыңдар!

Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында :

- Балалар, бәрің көздеріңді жұмыңдаршы!

- Ғарыш, ғарыш (балалар қолдарын жоғары көтереді),

- Бізден алыс (балалар қолдарымен беттерін жабады).

- Ғарыш, ғарыш (балалар қолдарын жоғары көтереді),

- Бару алыс (балалар қолдарымен беттерін жабады).

- Балалар, осы ән әуенімен залды шеңбер жасап, айналамыз. Планета денелері пайда болған кезде орнымызды тоқтап, сол планетаның бейнесін жасаймыз. Интербелсенді тақтадан ғарыш денелерін көрсетіп, таныстырады. Балалар музыка әуені бойынша шеңбердің ортасында тұрған педагогтің көрсетуімен жаттығуларды орындайды. Бейнебаянда планеталар кезекпен пайда болғанда балалар орындарында тұрып, кезекпен бір-бірлеп алға шығады. Балалар, бәрің байқадыңдар ма? Ғарыш денелерінің әр түрі болады екен, балалар, ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, қазір музыка басталғанда бірден әуеннің ырғағынан қалмай жүріп кетеміз.

Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шеңбер бойымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, планеталар пайда болған кезде еркін жаттығу қимылдары көрсетіледі. Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады, жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасайды. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен)

- Балалар, төрт қатарға тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы секіргіштерінді көрсетіндерші! Енді осы секіргіштермен жаттығулар жасаймыз! 1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі

бүктеп төменде ұстау.

1 - Оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру;

2 - Бастапқы қалып жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, секіргішті төменде ұстау.

1 - секіргішті жоғары ұстау;

2 - оңға бұрылу;

3 - тіктелу;

4 - бастапқы қалып осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып аяқты алшақ ұстап, отыру, секіргішті жоғары ұстау.

1 - 2 - еңкейіп, секіргішті аяқтың ұшына қою;

3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

- Бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру.

- Құрсаудан құрсауға оң және сол аяқпен кезек секіру.

- Құм салынған қапшаны 4 м қашықтықтан оң және сол қолымен тігінен ұстап лақтыру

Балаларды екі командаға бөліп, бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру, құрсаудан құрсауға оң және сол аяқпен кезек секіру, құм салынған қапшаны 4 м қашықтықтан оң және сол қолымен тігінен ұстап лақтыру жаттығуларының орындалу техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүруде тепе-теңдікті сақтау керектігін ескертеді. Құрсаудан құрсауға оң және сол аяқпен кезек секіру жаттығуын орындау кезінде аяқтарын жеңіл алу керектігі ескертіледі. Құм салынған қапшаны 4 м қашықтықтан оң және сол қолымен тігінен ұстап лақтыру жаттығуын орындау кезінде балалардың мергендік пен дәлдіктің маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ғарышкер" қимылды ойыны.

- Балалар, бүгін жаңа ойын ойнаймыз. Ойынымыз "Ғарышкер" деп аталады. Мен сендерді ойынның ережесімен таныстырамын, мұқият тыңдап алыңдар.

"Ғарышкер" ойынында педагог балаларды екі командаға бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша тапсырмаларды орындаулары тиіс. Ғарышкердің әрекеттері туралы сөзбен айтады (ғарышкер ауада қалқиды, ғарышкер аспанға ұшады, ғарышкер скафандер киеді, ғарышкер қолын бұлғайды) балалар сол қимылды қайталап отырады. Қай команданың балалары тапсырманы дұрыс орындайды, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Кенгуру" пысықтау ойыны.

- Балалар, мына аудиожазбадан кенгурудың қалай секіретінін мұқият тыңдап алыңдар да, өз тұрған орындарында секіріңдер. Әрі қарай ойын ойнаймыз. Балаларды екі командаға тұрғызып, сызық бойымен аттап секіру керектігін айтады. Әр командадан шыққан бала ережеге сай тапсырмаларда орындаулары керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және сызық бойымен аттап секіреді, сол балалар жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бубеннің сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Біз бүгін ғарышты көрдік. Ғарыштағы денелер қалай қозғалады екен, көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен ғарыш денелерінің қимылдарын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар! Бүгінгі оқу қызметінде жақсы белсенділік көрсеттіңдер, рақмет, балалар! Ал қазір сабақ аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 05.04.23.

Тақырыбы: Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Жүруді секірумен кезектестіреміз", "Қарқынды жылдамдатып жүгіреміз", "Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралыққа ауыс", "Сол аралыққа ауыс", "Жоғары-төмен өрмеле" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Өрмекші" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық қабырға.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Бала санына байланысты секіртпелер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Балалар, бәрің көздеріңді жұмыңдаршы!
- Ғарыш, ғарыш (балалар қолдарын жоғары көтереді),
- Бізден алыс (балалар қолдарымен беттерін жабады).
- Ғарыш, ғарыш (балалар қолдарын жоғары көтереді),
- Бару алыс (балалар қолдарымен беттерін жабады).
- Балалар, осы ән әуенімен залды шеңбер жасап, айналамыз.
- Жарайсыңдар!

Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен).

- Балалар, қолдарыңдағы секіртпелерді көрсетіңдерші! Енді, осы секіртпелермен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау.

1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау.

1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау.

1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау.

1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою.

1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Балаларға "гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады

Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар"

Балалар, үлкен шеңбер жасап тұрады. Сары алтын күз келді

Жапырақтар төгілді. Жапырақты алайық

Алақанға салайық

Алақанды балалар

Үрлеп, үрлеп қалайық.

Бірге балалар өлең жолдарын оқып, қимылмен жасайды. Алақанда жапырақ бар деп ойлап, бірнеше рет үрлеп тыныс алу жаттығуларын жасаймыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар. Қандай қимылдар жасап үйрендік? Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу жаттығуын жасадық.

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін алғашқы іс-әрекетке бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 07.04.23.

Тақырыбы: Цирк шатыры астында.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс:"Қырлы тақтай", "Жоғары-төмен жүр", "Бытырап жүгір", "Сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгір", "Қарқынды жылдамдатып жүгір", "Жүруді секірумен кезектестір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркем сөз, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, қырлы тақтай, доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Бала санына байланысты секіртпелер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

Көкке ұшамын -

Ұшқыш болар баламын.

Соңына ерем

Ер ғарышкер ағаның. - Бүгін бізде ерекше күн, бүгінгі күн 12 сәуір Ғарышкерлер күніне арналады.

- Қазақстанның алғашқы ғарышкері кім? Қазақстанның алғашқы ғарышкері - Тоқтар Оңғарбайұлы Әубәкіров.

- Ғарышкерлер қай жерден ұшады? Ғарышкерлер "Байқоңырдан" ұшады.

- Балалар, ғарышкер болу үшін денсаулықтың мықты болуы, епті әрі икемді болу керек.

- Ал, ол үшін спортпен шұғылдану керек. Әр түрлі жаттығулар жасау керек.

Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)

- Балалар, қолдарыңдағы секіртпелерді көрсетіндерші! Енді, осы секіртпелермен жаттығулар жасаймыз! 1.

Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау.

1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау.

1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау.

1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: тізмен отырып, секіртпені төменде ұстау.

1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанды

Негізгі қимыл жаттығулары

- Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру. Балаларға "қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру" жаттығуын көрсетеді.

Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады. **"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.**

Топты екі командаға бөлеміз. Бірінің артына бірі тұрады. Әр команданың алдында бір-бір доптан тұрады.

Белгісімен алдында тұрған бала допты домалатып, 5-6 м жердегі затты айналып өтіп өз командасына береді.

Қай команда бірінші бітсе сол команда жеңеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары "Шар".

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз.

- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,

Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.

Дем алып, мұрынмен дем шығарып,

Үрлейміз ішіне жел толғанша.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.

- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз. - Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 10.04.23.

Тақырыбы: Құрсауға кіру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; қысқа секіртпені айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру (3-4 рет); қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату (4-5 рет) және құрсауға 3 рет кіру (4-5 рет) жаттығуларын үйрету; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындау; Жер-Ана туралы білімдерін кеңейту.

Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге дағдыландыру; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және белгі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; қысқа секіртпені айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіруде аяқ, табан бұлшық еттерін дамыту; қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалатуда және құрсауға кіруде ептілік пен зейінділікке баулу; заттардың арасымен жүру және жүгіру икемділіктеріне дағдыландыру.

Балаларды жолдастық қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; белсенділіктерін арттыру.

Сөздік жұмыс:"Жер-Ана құшағында", "Қысқа секіртпені айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секір!", "Қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалат!", "Құрсауға 3 рет кір!", "Заттардың арасымен жүр және жүгір!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Жер-Ана құшағында", "Қысқа секіртпені айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секір!", "Қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалат!", "Құрсауға 3 рет кір!", "Заттардың арасымен жүр және жүгір!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; психогимнастика, интербелсенді тақтадан жердің қасиеті туралы көрініс көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Қап тасиық" пысықтау ойыны, "Мысық пен тышқан" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, қысқа секіртпелер, бала санына қарай құрсаулар, кубиктер

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Қысқа секіртпелер , бала санына қарай құрсаулар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Интербелсенді тақтадан жердің қасиеті туралы көрініс көрсетеді. Балалар, қараңдаршы, жердің қасиетті екенін көріп тұрсыңдар? Жер бізге анамыз сияқты. Біз жерде бәрін аламыз. Су, тамақ, көкөніс, жеміс сияқты көп нәрсе жерде өндіріледі. Сендерге ұнай ма? Жарайсыңдар!

Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Жер-Ана! (балалар қолдарын жоғары көтереді),

- Кең дала! (балалар қолдарын жанына жібереді),

- Құшағың (балалар қолдарын жоғары көтеріп, үлкен шеңбер жасайды),

- Иен дала! (балалар қолдарын жанына жібереді).

- Балалар, жер қандай болады? Ү-ү-үлкен шар сияқты болады екен! Кәне, бәріміз үлкен шарды көрсетейікші!

Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Шапалақ сигналымен балалардың назарын өзіне аударады да: Балалар, Жер-Анаға қатысты музыка басталғанда менің соңымнан бәрің белсенді түрде жүресіңдер, келістік пе?- Балалар, Жер-Анаға қатысты музыка әуенімен жаттығулар жасаймыз. Бәріміз зал бойымен үлкен шеңбер жасап, денемізді тік ұстап жүреміз. Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен)

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы секіргіштеріңді көрсетіңдерші! Енді осы секіргіштермен жаттығулар жасаймыз! 1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау.

1 - Оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру;

2 - Бастапқы қалып жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, секіргішті төменде ұстау.

1 - Секіргішті жоғары ұстау;

2 - Оңға бұрылу;

3 - Тіктелу;

4 - Бастапқы қалып осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып аяқты алшақ ұстап, отыру, секіргішті жоғары ұстау.

1 - 2 - Еңкейіп, секіргішті аяқтың ұшына қою;

3 - 4 - Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып тіземен отырып, секіргішті төменде ұстау.

1 - 2 - Оң жамбасқа отыру, секіргішті алдына шығару;

3 - 4 - Бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары.

- Қысқа секіргішті айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру;

- Қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату;

- Құрсауға 3 рет кіру.

Қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың құрсауларды құлатып алмай тігінен домалату маңызды екендігін естеріне салады. Құрсауға 3 рет кіру жаттығуын орындауда Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны.

- Балалар, бұл ойын сендерге жақсы таныс, көп болды "Мысық пен тышқан" ойынын ойнаған жоқпыз.

Сондықтан ойынның ережесін естеріңе салайын. "Мысық пен тышқан" ойынында педагог балаларды шеңберге тұрғызады. Бір бала мысықтың, екінші бала тышқанның рөлінде ойнаулары қажет. Қалған балалар тышқанның інін жасап, шеңбер бойымен тұрады. Тышқан інінің ішінде, мысық шеңбер сыртында жүреді. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер жасап, мысық кіріп кетпес үшін отырады, балалар орындарынан тұрған кезде мысық ебін тауып ішке кіріп, тышқанды ұстап алуы қажет.

"Қап тасиық" пысықтау ойыны.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Қап тасиық" пысықтау ойынын өткізеді.

Балаларды екі командаға тұрғызып, қолдарыңдағы қапшаларын бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керектігін айтады. Әр командадан шыққан бала ережеге сай тапсырмаларда орындаулары керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол команда балалары жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Дауысы шығады: 1, 2, 3, 4, 5. Бұл әдіс балаларға таныс. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Біздің Жер-Анамыз да асықпай, жұмыстардың тындырымды жасалғанын жақсы көреді. Жер айналғанда шеңбер сияқты ақырын қозғалады екен, сол қимылды көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен ақырын үлкен шеңбер жасаймыз және бірнеше дөңгелек қимылдар жасаймыз.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12.04.23.

Тақырыбы: Құрсаумен жаттығулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту; қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Қырлы тақтай", "Жоғары-төмен жүр", "Жоғары-төмен жүгір", "Қозғалыс бағытын өзгерт", "Қосымша қадаммен алға", "Бытырап жүгір", "Сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгір", "Қарқынды жылдамдатып жүгір", "Жүруді секірумен кезектестір", "Қатардан екеуден тұр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Сәлемдесу, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Құрсаудан өт" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, қырлы тақтай, құрсаулар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар, көктем келіп, бізге күлімдеп күн келді. Бүгін ерекше көңілдісіңдер. Келіңдер, бәріміз күнмен және бір-бірімізбен әдемі амандасайық.

- Армысың, Сұлу күн! (қолдарын жанына жібереді)

- Армысың, Көк аспан! (қолдарын жоғары көтереді)

- Армысың, көктемім! (қолдарын жанына жібереді)

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен).

- Балалар, қолдарыңдағы доптарымызды жоғары көтереміз! Енді, осы доптармен жаттығулар жасаймыз! 1.

Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын бөліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.

1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау.

Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру. Балаларға "қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады

"Құрсаудан өт" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Белгісінен кейін алдыда тұрған балалар тез жүгіріп, құрсаудан еңбектеп өтіп, өз командасына алақанмен ұрып, эстафетаны береді, эстафета жалғаса береді. Біріші болып жеткен команда жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". Балалардың назарын өзіне аударып:

- Аспанда бұлт қалықтайды,

Қалықтаудан жалықпайды.

Көк аспанда бұлт төнеді,

Тамшыларын мол төгеді.

Көк аспанда бұлт төнеді,

Тамшыларын мол төгеді.

- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, мен қоян сияқты 5-ке дейін санап секіргенше, сендер сапқа тұрып, үлгеріңдер.

Балаларды қоян сияқты секіріп, 5-ке дейін санау бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, қоян ақырын жүре алмайды, тез-тез секіріп жүреді, бірақ, біз асықпай дем алып, жүрейікші!

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды. Демдерін ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демдерін сыртқа шығарады

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.04.23.

Тақырыбы: Құрсаумен жарыс.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту; қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Бағытты өзгертіп жүгір", "Жай қарқында үздіксіз жүгіреміз", "Оң қолмен лақтыр", "Қозғалыс бағытын өзгерт", "Қосымша қадаммен алға", "Бытырап жүгір", "Сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгір", "Қарқынды жылдамдатып жүгір", "Жүруді секірумен кезектестір", "Қатардан екеуден тұр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны, релаксация.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, жалаулар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Жер-Ана! (балалар қолдарын жоғары көтереді),
- Кең дала! (балалар қолдарын жанына жібереді),
- Құшағың (балалар қолдарын жоғары көтеріп, үлкен шеңбер жасайды),
- Иен дала! (балалар қолдарын жанына жібереді).
- Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.
- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.
- Ал енді, қатарға екеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді. Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)

- Балалар, қолдарыңдағы доптарымызды жоғары көтереміз! Енді, осы доптармен жаттығулар жасаймыз! 1.

Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.

1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.

1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары- Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру.

Балаларға "затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында, белгілі арақашықтықта бір жалаудан тұрады. Балалар еңбектеп жалауға дейін жету керек. Қай топтың балалары бірінші болып, түгелдей жалауға дейін еңбектеп жетсе сол топтың балалары жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Релаксация.- Балалар, шаршаған боларсыңдар? Тыныш отырып, дем алып алайық.

Балалар шеңбер құрап, отырады. Әуенді тыңдап дем алып отырады.

- Балалар, қане, тұрайық. Жақсы. Енді, бір-біріміздің артымыздан шеңбер болып жүрейік. Жақсы.

Балалар шеңбер болып жүреді де, залдан ақырын шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.04.23.

Тақырыбы: Жермен еңбектеу.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету; кубиктерден аттап жүру (арақашықтығы 40 см) және аттап секіруге (70-80 см) жаттықтыру; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолымен лақтыру (5-6 рет); еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту (2-3 рет); қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; саптан шеңберге, саптан қатарға ауысу дағдыларын қалыптастыру; көктемгі ағаштар туралы білімдерін кеңейту.

Сөздік жұмыс: "Көктемгі ағаштар", "Жермен еңбектеу", "3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолыңмен лақтыр!", "Еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өт!", "Гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілде: "Көктемгі ағаштар", "Жермен еңбектеу", "3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолыңмен лақтыр!", "Еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өт!", "Гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүр!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; психогимнастика, интербелсенді тақтадан жаңадан отырғызылып жатқан ағаштар мен көктемгі ағаштардың бұр жарып келе жатқаны туралы көрініс көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Қап тасиық" пысықтау ойыны, "Мысық пен тышқан" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, бала санына қарай құм салынған қапшалар, кубиктер, доптар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Доптар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға интербелсенді тақтадан жаңадан отырғызылып жатқан ағаштар мен көктемгі ағаштардың бұр жарып келе жатқаны туралы көрініс көрсетеді. - Балалар, қараңдаршы, адамдардың жаңадан отырғызып жатқан ағаштарын көріп тұрсыңдар ма? Бұл ағаштар талшыбық, яғни, жас ағаш деп аталады. Енді сол ағаштарға жақсы күтім жасалса, олар түзу, әдемі болып, жайқалып өседі. Мына ағаштар көктемде бұр жарып жатыр. Сендерге ұнай ма? Бәрекемді!

Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында :

- Талшыбықтай майысып (балалар қол білезіктерін ішіне қарай айналдырып, жоғары көтереді),
- Біз өсеміз жайқалып (балалар қол білезіктерін сыртына қарай айналдырып, жанына жібереді).
- Жер-Анадан нәр алып (балалар қолдарын жоғары көтеріп, үлкен шеңбер жасайды),
- Жапырақтар жайқалып (балалар қолдарын жанына жібереді).

Шапалақ сигналымен балалардың назарын өзіне аударады да:

- Балалар, музыка басталғанда менің соңымнан бәрің белсенді түрде жүресіңдер, келістік пе? Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындайды; залдың сол жағында арақашықтығы 40 см кубиктерден аттап жүру және залдың оң жағында арақашықтығы 70-80 см кубиктерден аттап секіру жаттығуларын орындап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен).

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарымызды жоғары көтереміз! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз! 1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

- 1 - Қолдарын жанына жіберу;
- 2 - Қолдарын алға созып, допты сол қолға салу;
- 3 - Қолдарын жанына жіберу;
- 4 - Бастапқы қалып жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

- 1 - Алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою;
- 2 - Тіктеліп, қолын беліне қою;
- 3 - Алға иілу, допты сол қолымен алу;
- 4 - Тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.

- 1 - 3 - Допты денесін айналдырып секірту;
- 4 - Допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.

- 1 - Отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу;
- 2 - Тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолымен лақтыру;
- Еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту;
- Қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.

Дауысы шығады: Команда сапқа тұр! Балаларды екі командаға бөліп, құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолымен лақтыру, еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту, қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру жаттығуларының техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны

- Балалар, өткен оқу қызметінде "Мысық пен тышқан" ойынын асығып ойнап, үлгере алмай қалды. Сондықтан бұл ойынды тағы да ойнаймыз. "Мысық пен тышқан" ойынында педагог балаларды шеңберге тұрғызады. Бір бала мысықтың, екінші бала тышқанның рөлінде ойнаулары қажет. Қалған балалар тышқанның інін жасап, шеңбер бойымен тұрады. Тышқан інің ішінде, мысық шеңбер сыртында жүреді. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер жасап, мысық кіріп кетпес үшін отырады, балалар орындарынан тұрған кезде мысық ебін тауып ішке кіріп, тышқанды ұстап алуы қажет. Тышқан шеңберден серуенге шыққанда мысық оны аңдып ұстап алуға әрекет жасайды, тышқан мысықтан қашып, қайтадан ініне кіріп кетуіне болады.

"Қап тасиық" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Қап тасиық" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, кешегі ұйымдастырылған іс-әрекетінде қаптарды тасып, үлгере алмай қалдық. Ал қазір "Қап тасиық" ойынын тағы да ойнаймыз, келістік пе?

Балаларды екі командаға тұрғызып, қолдарындағы қапшаларын бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керектігін айтады. Әр командадан шыққан бала ережеге сай тапсырмаларда орындаулары керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол команда балалары жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Ойыннан кейін Балаларды сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, "Талшыбықтай майысып", сол қимылды көрсетейікші, балалар! Тағы да көрсетеміз, керемет, балалар! Қолдарымызбен ақырын жайқаламыз және саусақтарымызды айналдырып, қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен шеңбер жасағандай қимылдар жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Бәрекелді! Рақмет, балалар, бүгін де жақсы белсенділік көрсеттіңдер! сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 17.04.23.

Тақырыбы: Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары.

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету; балаларда бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту

Сөздік жұмыс: "Жүгіреміз", "Бағытты өзгертіп жүреміз", "Оң қолмен лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қап тасиық" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, қаптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты құрсаулар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Талшыбықтай майысып (балалар қол білезіктерін ішіне қарай айналдырып, жоғары көтереді),
- Біз өсеміз жайқалып (балалар қол білезіктерін сыртына қарай айналдырып, жанына жібереді).
- Жер-Анадан нәр алып (балалар қолдарын жоғары көтеріп, үлкен шеңбер жасайды),
- Жапырақтар жайқалып (балалар қолдарын жанына жібереді).
- Балалар, ағаш жапырақтарын қалай жайқалтады екен, көрсетейікші! Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Көрсету бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, төрт қатарға тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау.

1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау.

1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою.

1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау.

1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды тұзу ұстап, басынан асыра қою.

1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "50-60 метрге жүгіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады

"Қап тасиық" ойыны.

- Бақшамызға ағаш егу үшін арнайы торға қап тасимыз, келістік пе? Тамаша!

Балаларды екі топқа бөліп, қолдарындағы қапты бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керегін айтады. Өр топтан шыққан бала ережеге сай тапсырма орындауы керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол топтың балалары жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.

Балаларға бүгін оқу қызметіне белсене қатысқандарын және шаршап қалғандары жөнінде айтып, балалардан ақырын жүріп қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қайта жүріп, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару керегін айтады. Өзі балалармен бірге ақырын жүріп, тыныс алу жаттығуларын жасап көрсетеді. Арасында "Балалар, денеміз ауырып қалмас үшін саусақтарымызбен денемізді уқалап алайықшы,"- деп аяқтайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19.04.23.

Тақырыбы: Қимылдар тізбегін үзбе.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; 50-60 метрге жүгіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойындарға қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс:"Кезектесе секіреміз", "Көлбеу тақтай", "Жоғары-төмен жүр", "Қатарға үшеуден тұр", "Жүгіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Доға астынан" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, көлбеу тақта, доғалар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Бала санына байланысты құрсаулар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, бәріміз шеңбер бойымен тұрамыз. Көктемгі ағаштарға да иіліп сәлем берейік:

Бүршік атып ағаштар (балалар қолдарын жоғары көтереді),

Жапырағын жаяды (балалар қолдарын жанына жібереді).

Тәжім етіп ағаштар (балалар қол білезіктерін айналдырады),

Бізден сәлем алады! (балалар қолдарын жанына жібереді).

Балалар педагогпен бірге қимылдарды қайталайды.

- Балалар, ағаш жапырақтарын қалай жайқалтады екен, көрсетейікші! Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.

- Ал енді, қатарға үшеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, төрт қатарға тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау.

1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау.

1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою.

1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау.

1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары: Өткен іс-әрекетін пысықтау мақсатында, балалар 50-60 метрге жүгіреді.

балаларға "биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру" және "көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру жаттығуын жасау барысында, тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып шшабыттандыру.

"Доға астынан" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Белгісінен кейін балалар доға астынан еңбектеп өтеді де, артқа қайтады. Өз командасына алақанмен ұрып, эстафетаны береді. Біріші болып доғадан толықтай өткен топ балалары жеңеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды әдемі шеңберге тұрғызып, тыныс алу жаттығуларын орындайды.

"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.- Балалар, өзімізді "Алып" деп санап көрейік. Ол үшін демді ішке тартамыз да, аяқтың ұшымен тұрамыз. Қолымызды жоғары көтереміз. Тамаша!

- Мүмкіндігінше бар күшімізбен созыламыз.

- Ал енді, біз "Ергежейліге" айналамыз. Баяу қолымызды түсіреміз, демімізді сыртқа шығарамыз. Қос аяқтап жерге отырамыз, қолдарымызды еденге тигіземіз. Басымызды еңкейтіп, иекті мойынға тигіземіз.

- Жарайсыңдар! Нағыз "Алыптар мен ергежейлілер" болыңдар!
Тыныс алу жаттығуын 4-5 рет қайталау.
Тыныс алу жаттығуларынан кейін балаларды шеңбер бойымен жүргізіп, залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 21.04.23.

Тақырыбы: Секіртпеден секір.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету; кубиктерден аттап жүру және аттап секіруге жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсуге (2-3 рет) үйрету; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру және құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру (2-3 рет) жаттығуларын жасауға дағдыландыру; саптан қатарға, қатардан сапқа, саптан шеңберге тұру жаттығуларын педагогтің белгі беруімен жаңылыспай, тез орындауға жаттықтыру; бір шаңырақ туралы түсініктерін кеңейту. "Бір шаңырақ астында", "Қысқа секіртпелермен бір орында тұрып секір!", "Қысқа секіртпелермен алға жылжи отырып, секір!", "Құм салынған қапшаны басыңа қойып, арқаншамен жаныңмен жүр!", "Гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмеле және төмен түс!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Бір шаңырақ астында", "Қысқа секіртпелермен бір орында тұрып секір!", "Қысқа секіртпелермен алға жылжи отырып, секір!", "Құм салынған қапшаны басыңа қойып, арқаншамен жаныңмен жүр!", "Гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмеле және төмен түс!", "Керемет!", "Жарайсың!" сөздерін пайдалану; психогимнастика, интербелсенді тақтадан елімізде өмір сүретін әртүрлі ұлт өкілдері туралы көрініс көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Эстафета" пысықтау ойыны, "Пойыз" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық қабырға, қысқа секіртпелер, бала санына қарай құм салынған қапша, доптар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Доптар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға интербелсенді тақтадан елімізде өмір сүретін әртүрлі ұлт өкілдері туралы көрініс көрсетеді.- Балалар, бір шаңырақ деген сөз - бір отбасы немесе мемлекет деген мағынаны білдіреді. Сендердің өз отбасыларың бар. Басқа ұлттардың да өз отбасылары бар, барлығымыз бір мемлекетте тұрамыз. Мына көріністе мемлекетімізде өмір сүретін басқа ұлт өкілдерін көріп отырсыңдар. Бәрежелді!

Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Бір шаңырақ астында (балалар оң және сол қолдарын көрсетеді),
- Тату-тәтті тұрамыз (балалар қолдарын біріктіреді).
- Көңілдіміз, бәріміз (балалар оң және сол қолдарының шынтағын жоғары көтереді),
- Жарасады әніміз (балалар қолдарын қауыштырады).
- Балалар, бұл бір шаңырақ асты! Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, қазір музыка басталғанда бірден әуеннің ырғағынан қалмай жүріп кетеміз. Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындайды; кубиктерден аттап жүреді және аттап секіріп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен).

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарымызды жоғары көтереміз! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз! Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - Қолдарын жанына жіберу;
- 2 - Қолдарын алға созып, допты сол қолға салу;

3 - Қолдарын жанына жіберу; 4 - Бастапқы қалып жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 р қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - Алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - Тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - Алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - Тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - Допты денесін айналдырып секірту; 4 - Допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - Отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - Тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары.

- Гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсу.

- Қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру.

- Құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру.

- Балалар, негізгі қимыл жаттығуларын жасауға дайындалайық.

Балаларды екі командаға бөліп, гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсу, қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру және құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру жаттығуларының техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, аяқтарын жеңіл алу керектігі ескертіледі. Қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру кезінде педагог балалардың жеңіл секіруі маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Пойыз" қимылды ойыны.

Балаларды сапқа тұрғызып:

- Балалар, менің артымнан бір қолдарыңмен алдарыңда тұрған баланың белінен ұстап, пойыз сияқты "Пу-пу" деп, дыбыс шығарып жүрейікші! Ол үшін алдымен әуенді тыңдап, сол арқылы жүреміз. Кәне, балалар, "пу-пу", кеттік! Жарайсыңдар! Барлық балалар паровоздың дыбысын шығарып, ақырын жүре отырып, біртіндеп, жүрістерін жиілетеді. Алдымен оң қолдарымен алдында тұрған баланың белінен ұстап жүреді, бір айналымнан кейін сол қолдарымен ұстап жүреді. Ойын 2-3 айналымды құрайды.

"Эстафета" пысықтау ойыны.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Эстафета" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, екі командаға бөлінеміз. "Эстафета" ойынының ережесімен таныстырамын, әрі қарай ойынды жалғастырамыз. Балаларды екі командаға тұрғызып, сызық бойымен аттап секіру керектігін айтады. Әр командадан шыққан бала ережеге сай тапсырмаларда орындаулары керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және сызық бойымен аттап секіреді, сол балалар жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, шаршаңқырап қалдық, бәріміз, енді сапқа тұрайық.

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.

- Балалар, "Бір шаңырақ астында", бәріміз жиналып, үлкен шеңбер жасаймыз. Енді үлкен шеңберді қолдарымызбен көрсетейікші, балалар! Тағы да көрсетеміз, керемет, балалар! Қолдарымызбен ақырын жайқаламыз және саусақтарымызды айналдырып, қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп, тағы да жайқаламыз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен шеңбер жасағандай қимылдар жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Бәрежелді! Қандай кереметсіңдер, балалар! Белсенді, ақылды, жігерлі екенсіңдер ғой, бәрің! Іс-әрекетті жақсы өткіздіңдер, рақмет, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 24.04.23.

Тақырыбы: Секіртпені игерейік.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.

Сөздік жұмыс: "Көлбеу тақтайда жоғары жүгір", "Көлбеу тақтайда төмен жүгір", "Қатарға үшеуден тұрамыз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Ынтымақ күні".

1 мамыр - Қазақстан Халықтарының Бірлігі күні,

Жалауымда - Нұрлы күн,

Нұрын шашып тұр бүгін!

Паш етеді ол: Халқымның -

Ынтымағын, бірлігін!

- Балалар, "Бірлік күні", "Бір шаңырақ астында" деп айтайықшы. Жарайсыңдар!

- Ал, енді бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.

- Ал енді, қатарға үшеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгіден кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен).

- Балалар, қолдарыңдағы доптарымызды жоғары көтереміз! Енді, осы доптармен жаттығулар жасаймыз!1.

Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.

1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау.

Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады..

Негізгі қимыл жаттығулары

- 5 метрден 3 рет жүгіру.

- Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.

Балаларға "5 метрден 3 рет жүгіру" және "көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру" жаттығуларын көрсетеді.

Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру жаттығуын жасау барысында, тепе-теңдікті сақтап, мұқият болу керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырады.

"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.

Балалармен бірге "қасқырды" таңдайды. Қалған балалар "қояндар" болады. Белгісінен кейін "қояндар" әртүрлі бағыттарда жүгіріп, қасқырдан қашады. "Қасқыр" ұстап алған "қояндар" саны 5-6-ға жеткенде, "қасқыр" ауысады.

ҚОРЫТЫНДЫ

"Паровоз" тыныс алу жаттығуы.

Балалар еденде шеңбер болып отырады. Белгі бойынша олар допты бір-біріне лақтырады (вагондарды жүктейді). Доп шеңбер бойымен айналып келгенде "вагондарды жүктеу аяқталады". Балалар қолдарымен қимыл жасайды. (паровоздың жүрісін салып көрсетеді) Дем шығару кезінде "Дүр-дүр" деп дүрілдейді. Содан кейін паровоз мүмкіндігінше ұзақ тоқтайды да, дем шығару кезінде "Ш-ш-ш-ш" деп дыбыстайды. Мұрын арқылы терең тыныс алады да (вагондарды түсіру басталады) доп шеңбер бойымен керісінше жаққа бағытталады.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 26.04.23.

Тақырыбы: Бірігіп шеңбер құрайық.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету; балаларда 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Қарқынды өзгертіп жүреміз", "Секіреміз", "Жүгіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Сәлемдесу шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, **ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:**Бала санына байланысты доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу шеңбері.

Қол ұстасып кәне біз,
Достасайық бәріміз.
Айтарым бар сендерге,
Кел тұрындар шеңберге.
Қандай жақсы бір тұру,
Достарменен бір болу.
Қандай жақсы дос болу.

- Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз. Балалар педагогтің белгісінен кейін сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, табанмен жүреді. Жәй жүріске түсіп, педагогтің белгісі бойынша 5 метрден 3 рет жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен).

- Балалар, қолдарыңдағы доптарымызды жоғары көтереміз! Енді, осы доптармен жаттығулар жасаймыз! 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын бөліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.

1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.

1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- 20-25 см биіктіктен секіру.

- Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.

Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. "Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру" жаттығуын жасау барысында, тепе-теңдікті сақтап, мұқият болу керектігін айтады. Балаларға "20-25 см биіктіктен секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырады.

"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Ойын жарыс түрінде өтеді. Балалар педагог белгілеген межеге дейін бір аяқтан бір аяққа секіріп жетуі керек. Белгіленген межеге жеткен кезде, еркін жүгіріп орындарына қайтады. Қай топтың балалары толықтай жүгіріп келеді, сол топ жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.

Балаларға бүгін оқу қызметіне белсене қатысқандарын және шаршап қалғандары жөнінде айтып, балалардан ақырын жүріп қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қайта жүріп, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару керегін айтады. Өзі балалармен бірге ақырын жүріп, тыныс алу жаттығуларын жасап көрсетеді. Арасында "Балалар, денеміз ауырып қалмас үшін саусақтарымызбен денемізді уқалап алайықшы," - деп оқу қызметін аяқтайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 01.05.23.

Тақырыбы: Допты қабырғаға лақтыру..

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; қолын беліне қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен екі қадам жердегі үрілген доптан аттап жүруге жаттықтыру (2-3 рет); 4 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру (2-3 рет) және 3 м қашықтықтан допты (диаметрі 8-10 см) қабырғаға бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуға дағдыландыру (8-10 рет); саптан шеңберге, шеңберден қатарға ауысу дағдыларын қалыптастыру; бейбітшілік туралы түсініктерін кеңейту.

Сөздік жұмыс:"Бейбітшілік қорғанында", "Екі қадам жердегі үрілген доптан аттап жүр!", "Жалаушаға екі аяғыңмен жылжи отырып, секір!", "Допты қабырғаға лақтырып, ұтып ал!", "Қайтадан қатарға бір-бірден тұрыңдар!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Бейбітшілік қорғанында", "Екі қадам жердегі үрілген доптан аттап жүр!", "Жалаушаға екі аяғыңмен жылжи отырып, секір!", "Допты қабырғаға лақтырып, ұтып ал!", "Қайтадан қатарға бір-бірден тұрыңдар!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; психогимнастика, интербелсенді тақтадан Отан қорғаушылар күніне арналған салтанатты шарадан көрініс көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Сарбаздар" пысықтау ойыны, "Ғарышкер" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, үрілген доптар, гимнастикалық орындық, жалауша, доптар, кішкентай жалаушалар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Доптар, кішкентай жалаушалар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Барабанның "бум-бум-бум" деген дыбысы естіледі. Балалар елеңдеп қалады.

- Балалар, ненің дыбысын естідіңдер?

Балалардың жауаптары.

- Балалар, бұл әскери барабанның дыбысы, естідіңдер ме? Дауысы қатал шығып жатыр.

Интербелсенді тақтадан Отан қорғаушылар күніне арналған салтанатты шарадан көрініс көрсетеді. - Балалар, қараңдаршы, қаншама біздің сарбаздарымызды көріп тұрсыңдар? Қалай салтанатты адыммен жүреді, керемет! Сендерге ұнай ма? Жарайсыңдар! Осы айда Отан қорғаушылар күні екенін білесіңдер ме Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Барабанның дабылы (балалар қолдарын шапалақтайды),

- Дүңгір, дүңгір етеді (балалар қолдарын екі жақтарына кезек шапалақтайды),

- Сарбаздардың бар үні (балалар қолдарын жанына жібереді).

- Ғарышқа алыс кетеді (балалар қолдарын жоғары көтереді).

Балалар, бәрің байқадаңдар ма? Біздің сарбаздарымыз нағыз батырлар екен, балалар, ұнады ма, сендерге?

Бізді бейбітшілік қорғанында сақтап жүрген сарбаздарымыз осы, балалар. Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, бүгін оқу қызметінде солдаттарға ұқсап, салтанатты адыммен жүрейік! Менің соңымнан қимылыма қарап, қайталаймыз. Кәне, балалар, денемізді түзу, тік ұстаймыз! Музыка әуенімен әдемі жүреміз. Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрады; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрып белгі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен).

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы

жалаушаларымызды жоғары көтеріп, желбіретеміз! Жарайсыңдар! Енді осы жалаушалармен жаттығулар жасаймыз! 1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.

1 - Оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу;

2 - Бастапқы қалып жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.

1 - Жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау;

2 - Бастапқы қалып осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою.

1 - 2 - Отырып, жалаушаны алға қою;

3 - 4 - Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою.

1 - Оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу;

2 - Бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Қолын беліне қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен екі қадам жердегі үрілген доптан аттап жүру;

- 4 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру;

- 3 м қашықтықтан допты қабырғаға бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу.

- Команда капитандары қайда екен? - деп педагог белгі береді.. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда Жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. 3 м қашықтықтан допты қабырғаға бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуда епті, әрі жылдам болу керектігі ескертіледі. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!",

"Ғарышкер" қимылды ойыны

- Балалар, "Ғарышкер" ойынын өткен оқу әрекетінде ойнадық. Мен сендерді ойынның ережесімен тағы да таныстырамын, мұқият тыңдап алыңдар.

"Ғарышкер" ойынында педагог балаларды екі командаға бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша тапсырмаларды орындаулары тиіс. Ғарышкердің әрекеттері туралы сөзбен айтады (ғарышкер ауада қалқиды, ғарышкер аспанға ұшады, ғарышкер скафандер киеді, ғарышкер қолын бұлғайды) балалар сол қимылды қайталап отырады. Қай команданың балалары тапсырманы дұрыс орындайды, сол команда жеңген болып есептеледі.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Сарбаздар" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді. Балалар, сендер болашақ сарбаздарсыңдар, әсіресе, ұл балалар. Сондықтан біз "Сарбаздар" ойынын өткіземіз. Қазір бәріміз шеңбер бойымен басымызды және денемізді тік ұстап, жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыру жаттығуын жасауымыз қажет. Кім жаттығуды дұрыс орындайды, сол сарбаз болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Іс-әрекетінің соңында балаларды барабанның дыбыс сигналы бойынша сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Біз бүгін сарбаздарымыздың салтанатты адымдарын көрдік. Сарбаздарымыз қалай адымдайды екен, көрсетейікші, балалар! Аяқтарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп, еркін адымдаймыз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен аяқ үйлесімділігін келтіріп, адым жаттығуларын жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тағы да қайталаймыз. Бәрекелді! - Балалар, бейнебаян ұнады ма? Иә.- Балалар, болашақта сендер Отан қорғаушы боласыңдар, сондықтан тәртіпті, ержүрек болуларың керек. Бүгінгі іс-әрекет көңілді өтті. Рақмет, балалар, сау болыңдар

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03.05.23.

Тақырыбы: Арқан арқылы жанымен секіруді пысықтау.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету; үш қатарға тұру дағдыларына машықтандыру; құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру (2-3 рет); бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға (6-8 құрсау) секіру **Сөздік жұмыс:**"Көктем жаршысы - құстар", "Үш қатарға өз еріктеріңмен тұрыңдар!", "Арқан үстімен жаныңмен адымдап жүр!", "Құрсаулардан құрсауларға секір!", "Бір-біріңе қарама-қарсы тұрып, допты лақтыр және секіріп келген допты ұтып ал!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Көктем жаршысы - құстар", "Үш қатарға өз еріктеріңмен тұрыңдар!", "Арқан үстімен жаныңмен адымдап жүр!", "Құрсаулардан құрсауларға секір!", "Бір-біріңе қарама-қарсы тұрып, допты лақтыр және секіріп келген допты ұтып ал!", "

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, құрсаулар, доптар, құм салынған қапшалар, кішкентай доптар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Құм салынған қапшалар, доптар, кішкентай доптар

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға саппен кіреді де үлкен шеңбер жасап, залды айнала тұрады.

Интербелсенді тақтадан көктемде құстардың ән салған дауысы мен бейнесін көрсетеді.

Балалар, қараңдаршы, қанша құс ән салып жатыр, көрдіңдер ме? Сендерге ұнай ма? Жарайсыңдар!

Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

Интербелсенді тақтадан көктемде құстардың ән салған дауысын тыңдатады. Балалар, бәрің орманда жүргендей сезініңдер, бұл да денсаулыққа пайдалы болады екен. Кәне, балалар, көзімізді ашамыз, ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

– Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - Допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу;

2 - Допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу;

3 - Қолдарын жанына жіберу;

4 - Бастапқы қалып. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

– Құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру;

– Бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру;

– Бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу.

– Балалар, мен 5-ке дейін шапалақтағанша екі командаға тезірек бөлінейікші? Балаларды екі командаға бөліп, құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру, бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру, бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру кезінде өз дене тепе-теңдігін сақтап, епті болуды ескертеді. Бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқтарын ауыртып алмас үшін балалардың қастарында болып қадағалап тұрады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Пойыз" қимылды ойыны

Балаларды сапқа тұрғызып:– Балалар, менің артымнан бір қолдарыңмен алдарыңда тұрған баланың бөлінен ұстап, пойыз сияқты "Пу-пу" деп, дыбыс шығарып жүрейікші!

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Чемпион" пысықтау ойынын өткізеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:– Балалар, тақтада әртүрлі түсті 5 саны тұр, сол сандар тақтадан біртіндеп өшкенше, сапқа тұрып үлгеріңдер. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсету бойынша орындайды.– Балалар, ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Бәріміз қарлығаш сияқты қанатымызды кеңге жайып, көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен желпиміз, енді жүреміз. Жарайсыңдар! Бүгін негізгі қимыл жаттығуларын жақсы меңгердіңдер, рақмет, балалар! Ал сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 05.05.23.

Тақырыбы: Допты ұстай алған кім.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс: "Сызықпен жүр", "Тепе-теңдікті сақта" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта,

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты шығыршықтар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, бүгін қандай әдемісіңдер! Күн сияқты күлімдеп, жайнап тұрсыңдар ғой? Иә.

- Балалар, бәріміз үлкен, әдемі шеңбер жасап тұрайықшы! Жарайсыңдар!

- Бәріміз жайнап тұрған күн болайықшы! (Қолдарын жоғары-төмен сермеп, күлімсірейді)

- Күннің шуағын жан-жағымызға шашайықшы! (Қолдарын жоғары-төмен сермеп күлімсірейді, орындарында тұрып айналады)

- Жарайсыңдар!

- Балалар, күн шуағын үнемі шашып тұрса, бейбітшілік қорғанында өмір сүрсек, біз бақытты баламыз, солай ма? Иә.

- Балалар, енді менімен бірге қимылдарды қайталаймыз.

- Армысың, Жарық күн! (Қолдарын жоғары көтереді)

- Армысың, адамзат! (Қолдарын жанына жібереді)

- Сөнбесін, мәңгі Күн! (Қолдарын жартылай жоғары көтереді)

- Ұйықтасын, адамзат! (Қолдарын бетіне төсейді)

- Армысың, көктемім! (Қолдарын жанына жібереді)

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Белгі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Белгісі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді.

Қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.

1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.

1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Балаларға "сызықпен жүру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Балаларға сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүру керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекеңді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны.

Балалар шеңбер жасап тұрады. Әрқайсысының орны ойыншықпен(кез-келген затпен) белгіленеді. "Жүгіреміз" сөзі бойынша балалар шеңберден шығады, алаңда жүреді, жүгіреді немесе секіреді. Бір затты алып тастайды.

"Орнымызға тез жылдам" деген белгіден кейін барлық балалар шеңберге жүгіріп, бос орындарды алады.

Орынсыз қалған балалар ойыннан шығып отырады.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін интербелсенді тақтадан ғарышқа ұшқан ұшқыштарымыздың өмірінен үзінді көрдіңдер.

Ұшқыштар ауада қалықтап, жай қозғалып жүр. Біз де ақырын, асықпай, байсалды жүрейікші! Ұшқыштар қалай қалықтайды екен, соны көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен тағы да самғап, ұшып жүреміз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолымен самғаған қимылдар жасайды. - Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

Жарайсыңдар! - Балалар, бүгінгі оқу қызметі сендерге ұнады ма? Ғарышкерлер туралы не түсіндіңдер? Ғарыш әлемін шарлайды екен, солай ма, балалар? Іс-әрекет осымен аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12.05.23.

Тақырыбы: Ұзындыққа екпінмен секіру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; қатарда жүріп келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша арқаншалардан аттау және арқаншалардан аттап жүру жаттығуларын орындауға жаттықтыру; қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру; ұзындыққа екпінмен секіруге үйрету (5-6 рет); допты (диаметрі 20 см) бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру (8-10 рет); "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу; саптан шеңберге, шеңберден қатарға ауысу дағдыларын қалыптастыру; табиғаттың гүлденуі туралы білімдерін кеңейту

Сөздік жұмыс:"Табиғаттың гүлденуі", "Ұзындыққа екпінмен секір!", "Допты бір-біріне екі қолыңмен көкірек тұсыңнан лақтыр!", "Аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбекте!", "Арқаншалардан аттап жүр және арқаншалардан аттап жүгір!", "Тамаша!", "Бәрежелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:"Табиғаттың гүлденуі", "Ұзындыққа екпінмен секір!", "Допты бір-біріне екі қолыңмен көкірек тұсыңнан лақтыр!", "Аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбекте!", "Арқаншалардан аттап жүр және арқаншалардан аттап жүгір!", "Тамаша!", "Бәрежелді!" сөздерін пайдалану; психогимнастика, интербелсенді тақтадан көктемде даланы құлпыртып жайнап тұрған гүлдердің бейнесін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Бақ-бақ" пысықтау ойыны, "Мені қуып жет" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқаншалар, доптар, кішкентай жалаушалар, көктемгі гүлдер букеті, екі үлкен құрсау

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР:Кішкентай жалаушалар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға қатар түзеп кіреді. Белгі беруі бойынша залды айнала шеңбер жасап тұрады. Ұйымдастырылған іс-әрекеті алдында Интербелсенді тақтадан көктемде даланы құлпыртып жайнап тұрған гүлдердің бейнесін көрсетеді.- Балалар, қараңдаршы, қаншама гүлдерді көріп тұрсыңдар? Қандай керемет! Сендерге ұнай ма? Жарайсыңдар! Алғашқы көктемгі гүлдерді білесіңдер ме? Бәрежелді, балалар!

Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Гүлдей жайнап бәріміз (балалар қол білезіктерін айналдырады),
- Жарасады сәніміз (балалар қолдарын екі жаққа жаяды),
- Көктем келді тамаша (балалар қолдарын жанына жібереді).
- Өн саламыз, бәріміз (балалар қол білезіктерін айналдырады).

Балалар, көктемгі гүлдер ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Көңілді көтеріңкі дауыспен:

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен)

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы жалаушаларымызды жоғары көтеріп, желбіретеміз! Жарайсыңдар! Енді осы жалаушалармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.
 - 1 - Оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу;
 - 2 - Бастапқы қалып жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.
2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.
 - 1 - Жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау;
 - 2 - Бастапқы қалып осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.
3. Бастапқы қалып аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою.
 - 1 - 2 - Отырып, жалаушаны алға қою;
 - 3 - 4 - Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.
4. Бастапқы қалып тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою.
 - 1 - Оң қолыңдағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу;
 - 2 - Бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Ұзындыққа екпінмен секіру;
- Допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру;
- "Аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.

Сапқа тұр! - деген дауысы шығады.

Команда капитандары балаларды екі командаға бөліп тұрғызады. Балаларға ұзындыққа екпінмен секіру, допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру және "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Ұзындыққа екпінмен секіру жаттығуын орындау кезінде педагогтің белгі беруіне баса назар аудару керектігі ескертіледі. Допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру жаттығуын орындау кезінде Балалардың бір-біріне беттеріне лақтырып қалмаулары үшін алған бағытта адамның көкірек тұсын қарап алу

маңызды екендігін естеріне салады. "Аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеуде дене тепе-теңдігін сақтау қажеттігі ескертіледі. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Мені қуып жет" қимылды ойыны

- Балалар, "Мені қуып жет" ойынында екі командаға бөлінесіңдер және ойын барысында кезек алмасып, ойнайсыңдар. Балаларды екі командаға бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, белгі беруі бойынша тапсырмаларды орындаулары тиіс. Белгі бергенде қолына гүл ұстаған бір команда баласы қашады, екінші команда баласы оны қуып жетуі керек. Қуып жете алмаса, ол команданың ұпайы кемиді. Қай команданың балалары тапсырманы дұрыс орындайды, сол команда жеңген болып есептеледі. Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Бақбақ" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, "Бақбақ" ойыны жаңа ойын, сондықтан сендерге қызықты болады. Ол үшін алдымен ойынның ережесімен танысып алайық.

Балаларды екі командаға бөліп, екі үлкен құрсауға отырғызады. Балаларға "Бақбақ" деп белгі бергенде балалар құрсаулардан жүгіріп шығып, жердегі шашылып жатқан бақбақ гүлдерін себетке жинап, жарысулары тиіс. Екі командаға екі себет беріледі. Ойын аяқталғанда педагог себеттегі жиналған гүлдерді санап, қай команда жеңгендерін айтады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Қорытынды бөлімде педагог балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады.

- Балалар, интербелсенді тақтаға қараңдаршы! 5 қызғалдақтың суреті тұр. Сендер сапқа тұрам дегенше, қызғалдақтар бір-бірлеп экраннан өше бастайды. Сондықтан сендер де тез қиылдап үлгеріңдер. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, бүгін бәрің шаршадыңдар, ақырын, асықпай, жүрейікші! Біз бүгін гүлдердің далада қалай жайқалып, өсіп тұрғандарын көрдік.- Тақтаға қарап, музыка әуенімен сол гүлдердің жайқалғанын өзіміз көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп, тағы да жайқалтамыз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен аяқ үйлесімділігін келтіріп, ырғақтық жаттығулар жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тағы да қайталаймыз. Керемет! сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 15.05.23.

Тақырыбы: Бақалар ойыны.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасауға; затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыруға үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Оңға бұрыл!", "Солға бұрыл!", "Көлденеңінен лақтыр", "Оң қолмен лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Бос орын" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, заттар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты жалаушалар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға психогимнастика өткізу мақсатында

- Гүлдей жайнап бәріміз (балалар қол білезіктерін айналдырады),

- Жарасады сәніміз (балалар қолдарын екі жаққа жаяды),

- Көктем келді тамаша (балалар қолдарын жанына жібереді).

- Ән саламыз, бәріміз (балалар қол білезіктерін айналдырады).

- Балалар, көктемгі гүлдер ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгін балалар, ұйымдастырылған іс-әрекетте сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз. Балалар сапқа тұрады. Белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.

1- оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.

1- жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою.

1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою.

1- оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою.

1- еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары.

- Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыру.

Балаларға "затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Бос орын" қимылды ойыны.

Балалар еденде аяқтарын айқастырып отырады. Екі баланы шақырады. Балалар бір-біріне арқаларын тигізіп тұрады. "Бір, екі, үш - жүгіреміз" белгісі бойынша олар әртүрлі бағытта жүгіреді, өз орындарына жетіп, отырады. Ойыншылар бірінші болып кімнің жүгіріп келгенін айтады. Басқа екі баланы шақырады. Ойын жалғаса береді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".

Бастапқы қалып-тұрып, отырып (бұл алдында алған физикалық жүктемеге байланысты). Егерде отырып жасаса, арқаны түзу ұстап, көзді жұмып қою керек. Мұрын арқылы баппен тыныс алу. Кеуде сүйегі кеңейе бастағанда, тыныс алуды тоқтатып, үзіліс жасау керек, кім қанша жасай алғанша. Сонан соң баппен тынысты мұрын арқылы шығару 5-10 рет қайталау. Жаттығу өте баяу, артық дыбыссыз орындалуы қажет. Тіпті мұрын алдында ұстаған алақан шыққан дыбысты сезбеуі керек.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 17.05.23.

Тақырыбы: Кенгурудың қимылдарын қызықтайық.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыруға үйрету; балаларда сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасау; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту

Сөздік жұмыс: "Көлденеңінен лақтыр", "Сол қолмен лақтыр", "Епті бол", "Оңға бұрыл!", "Солға бұрыл!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Сәлемдесу шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, заттар, құрсаулар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты шығыршықтар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу шеңбері.

Бүршік атты ағашта,

Гүлдер толды алашқа.

Көктем күніне жылынып,

Біз жүреміз қуанып.

- Тамаша! Жақсы балалар. Ал енді, бәріміз сапқа әдемі болып тұрайық. Балалар сапқа тұрады. Белгі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.

1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.

1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.

1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыру.

Балаларға "затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.

Ойыншылар құрсауларды қолымен ұстап, бір сызық бойына тұрады. Әр ойыншыға қарама-қарсы кез-келген екі затты қолдана отырып, ені 60-80 см қақпа жасалынады. Балалар жүгіріп оң қолымен құрсауларды домалатады. Бірде-бір рет құрсауды құлатпаған және оны қақпаға дәл домалатып кіргізген бала жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Аудиожазба бойынша балалармен бірге жаттығуларды орындап, содан кейін ойын түрінде тапсырма береді. Алдымен балаларға шалқадан жерге жатып, қолдарын басқа жастанып, көздерін жұмып, қиялдау керегін айтады. Тыныш жатып, екі қолды екі жаққа жіберіп, саусақ бастарын қимылдату, тізені сәл бүгіп, екі аяқты кезекпен қозғау. Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19.05.23.

Тақырыбы: Түрлі жазықтарды бүйірлеп адымдау.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүру және жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс: "Допты қағып алып жүгір", "Кезекпен аттап өт", "Бір орында тұрып секіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Әртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, үрленген доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты жалаушалар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Күліп көкте күніміз (балалар қолдарын жоғары көтереді),
- Жарасады үніміз (балалар қол білезіктерін айналдырады),
- Қуат берсін баршаға (балалар қолдарын жанына жібереді).
- Ашық болсын күніміз (балалар қол білезіктерін айналдырады).
- Балалар, көктемгі егістік ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз. Балалар сапқа тұрады. Белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Белгіден кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.

1- оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.

1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою.

1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою.

1- оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою.

1- еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Допты қағып алып жүгіру.

- Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.

Балаларға "допты қағып алып жүгіру" және "бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Әртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.

Балалар алаңда жүгіріп жүреді. Белгісі бойынша тез тоқтайды да, кез-келген қимыл: отыру, бір аяғын көтеріп тұру, қолды жоғары көтеру және т.б. жасайды. Кімнің қимылының қызықты болғанын ескереді. Ойынды күрделендіре отырып, балаларға ендігі кезекте жұппен әртүрлі қимыл жасау керектігін айтады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

"Бір мұрын қуысымен тыныста".

Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау.

Оң қолдың сұқ саусағымен он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен)

Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр» болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі мұрын қуысымен де).

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 22.05.23.

Тақырыбы: Кімнің адымы нық.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өтуге үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс: "Бір-бірінен қашық қойылған доптар", "Үрленген доптар", "Қолдың түрлі қалпымен аттап өту", "Бір орында тұрып секір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Допты бер де тұр" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, үрленген доптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты кішкентай доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар көктемде егістік мол болсын деп, еңбек етіп жүрген адамдар үшін шаттық шеңберін құрайықшы!
- Көктемде егеді (қолдарын жоғары көтереді),
- Адамдар дән-дақыл (қолдарын қанат сияқты сермейді).
- Жемісін береді (қолдарымен су қармайды),
- Күзде өсіп дән-дақыл (қолдарын жанына жібереді).
- Шаттанып, қуанып (қол білезіктерін айналдырады),
- Адамдар жүреді (қолдарымен руль айналдырады).
- Көктемгі еңбектің (қолдарын жанына жібереді),
- Жемісін көреді! (қолдарымен руль айналдырады)
- Тамаша, балалар!

- Суретке назар аударылады.

- Балалар, суреттегі адамдар қандай әрекеттерді жасауда?

- Адамдар себептен көктемде егінде, бақшада жұмыстар жасайды?

- Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Белгі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді.

Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Белгі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен).

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау.

1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды

Негізгі қимыл жаттығулары

- Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.

Балаларға "бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту" және "бір орында тұрып секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрежелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты бер де тұр" қимылды ойыны.

Ойыншылар екі қатарға, бір-бірінен екі қадам қашықтықта тұрады. Өр қатардың алдында сызық сызылады.

Оларға екі доп қойылады. "Отырамыз" деген белгісінен кейін, балалар аяқтарын айқастырып отырады. "Допты береміз" белгісі бойынша қатардың алдында отырған балалар доптарды алып, артқы жақта отырған балаларға допты бастарынан өткізіп береді. Содан кейін олар тұрып, қатардың алдына барады. Допты дұрыс берген және түсірмеген қатар жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

Жаттығу шеңбер арқылы ұйымдастырылады. - Балалар, мен шеңбер бойымен қандай қимылдар жасап өтемін, сол қимылдарды жасай отырып, маған жетіп алуға тырысыңдар. Қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды. Жарайсыңдар, балалар! Іс-әрекеттің аяғында балаларға ризашылығын білдіреді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 24.05.23.

Тақырыбы: Орындықта бүйірлеп адымдап жүру.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуға дағдыландыру (8-10 рет); құрсауға оң және сол жағымен кіріп-шығу (5-6 рет) және гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру жаттығуларына бейімдеу;

Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға жаттықтыру; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру;

Сөздік жұмыс: "Көктемгі егістік", "Допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып ал!", "Құрсауға оң және сол жағымен еркін кіріп-шық!", "Орындықта бүйірлік адыммен жүр!", "Қатарда жұбыңмен тұра біл!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: "Көктемгі егістік", "Допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып ал!", "Құрсауға оң және сол жағымен еркін кіріп-шық!", "Орындықта бүйірлік адыммен жүр!", "Қатарда жұбыңмен тұра біл!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану; психогимнастика, интербелсенді тақтадан көктемде егістікпен айналысып жүрген адамдардың еңбегін көрсету; түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, "Бақ-бақ" пысықтау ойыны, "Мысық пен тышқан" қимылды ойыны.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, доптар, құрсаулар, шығыршықтар

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Доптар, құрсаулар, шығыршықтар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға қатармен кіріп, залды айнала, шеңбер жасап тұрады.

Интербелсенді тақтадан көктемде егістікпен айналысып жүрген адамдардың еңбегін көрсетеді.

- Балалар, қараңдаршы, көктемде адамдар трактормен жер жыртып, еңбектеніп жатыр, көріп тұрсындар ма? Қандай керемет! Біреулері жер жыртып, біреулері егін, көкөніс, мақта егіп жатыр.

Сендерге ұнай ма? Жарайсындар! Осы еңбектің қадірін бағалай білесіңдер ме? Бәрекелді, балалар!

Балаларға жарты минуттық психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Күліп көкте күніміз (балалар қолдарын жоғары көтереді),
- Жарасады үніміз (балалар қол білезіктерін айналдырады),
- Қуат берсін баршаға (балалар қолдарын жанына жібереді).
- Ашық болсын күніміз (балалар қол білезіктерін айналдырады).

Балалар, көктемгі егістік ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Балалардың назарын аудару үшін:

- Зырылдайды трактор, егістік жаққа барам деп, балалар, трактор қалай зырылдайды, бәріміз көрсетейікші! Жарайсындар, сондай күймен сапқа тұрып, жаттығуларды әдемі жасайықшы! Музыка ырғағымен жүреміз, балалар. Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен).

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы шығыршықтарымызды жоғары көтеріп, көрсетеміз! Жарайсындар! Енді осы шығыршықтармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.

1 - 2 - Шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру;

3 - 4 - Бастапқы қалып. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.

1 - Отыру, шығыршықты жоғары көтеру;

2 - Бастапқы қалып. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1 - Қолдарын жанына жіберу;

2 - Қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу;

3 - Қолдарын жанына жіберу;

4 - Бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1 - Сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу;

2 - Қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

- Допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу;

- Құрсауға оң және сол жағымен еркін кіріп-шығу;

- Гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұру.

Балаларды екі командаға бөліп, допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу, құрсауға оң және сол жағымен еркін кіріп-шығу, гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың аяқтарының қысылып қалмауына баса назар аударады. Құрсауға оң және сол жағымен еркін кіріп-шығу жаттығуын орындау кезінде балалардың жеңіл кіріп-шығу маңызды екендігін естеріне салады. Допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуда епті де жылдам болу керектігін ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны

- Балалар, бұл ойын сендерге жақсы таныс, көп болды "Мысық пен тышқан" ойынын ойнаған жоқпыз.

Сондықтан ойынның ережесін естеріңе салайын. "Мысық пен тышқан" ойынында педагог балаларды шеңберге тұрғызады. Бір бала мысықтың, екінші бала тышқанның рөлінде ойнаулары қажет. Қалған балалар тышқанның інін жасап, шеңбер бойымен тұрады. Тышқан інінің ішінде, мысық шеңбер сыртында жүреді. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер жасап, мысық кіріп кетпес үшін отырады, балалар орындарынан тұрған кезде мысық ебін тауып ішке кіріп, тышқанды ұстап алуы қажет. Тышқан шеңберден серуенге шыққанда мысық оны аңдып ұстап алуға әрекет жасайды, тышқан мысықтан қашып, қайтадан ініне кіріп кетуіне болады. Мысық пен тышқанның рөліне педагог алғашқыда пысық балаларды тағайындауы тиіс. Егер тышқан мысыққа ұстатпай ойын ұзаққа созылатын болса, балаларды ауыстырады.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Бақбақ" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, "Бақбақ" ойыны жаңа ойын болғандықтан сендерге қызықты болады. Ол үшін алдымен ойынның ережесімен тағы да танысып алайық.

Балаларды екі командаға бөліп, екі үлкен құрсауға отырғызады. Балаларға "Бақбақ" деп белгі бергенде балалар құрсаулардан жүгіріп шығып, жердегі шашылып жатқан бақбақ гүлдерін себетке жинап, жарысулары тиіс. Екі командаға екі себет беріледі. Ойын аяқталғанда педагог себеттегі жиналған гүлдерді санап, қай команда жеңгендерін айтады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың назарын егістікте жүрген трактордың дыбысына аударады:

- Балалар, трактордың дыбысы біткенше, тез сапқа тұрып үлгеріңдер!

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, біз бүгін егістікте адамдардың қалай жұмыс жасап, қалай шаршағандарын көрдік. Сол сияқты сендер де шаршадыңдар, балалар! Шаршағанымызды басып, дем алдыратын жаттығулар жасайықшы!

Қолдарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп, тағы да жайқалтамыз.

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен аяқ үйлесімділігін келтіріп, ырғақтық жаттығулар жасайды.

Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тағы да қайталаймыз. Бәрекелді! Бүгінгі іс-әрекетке жақсы белсенді болдыңдар, балалар! Сол үшін бәріңе рақмет, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 26.05.23.

Тақырыбы: Етпетінен еңбектеу.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету; балаларда бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту

Сөздік жұмыс: "Жүгіреміз", "Бағытты өзгертіп жүреміз", "Оң қолмен лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қап тасиық" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, қаптар.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты құрсаулар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға психогимнастика өткізу мақсатында педагог:

- Талшыбықтай майысып (балалар қол білезіктерін ішіне қарай айналдырып, жоғары көтереді),
- Біз өсеміз жайқалып (балалар қол білезіктерін сыртына қарай айналдырып, жанына жібереді).
- Жер-Анадан нәр алып (балалар қолдарын жоғары көтеріп, үлкен шеңбер жасайды),
- Жапырақтар жайқалып (балалар қолдарын жанына жібереді).
- Балалар, ағаш жапырақтарын қалай жайқалтады екен, көрсетейікші! Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Көрсету бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, төрт қатарға тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы құрсауларыңды көрсетіңдерші! Енді осы құрсаулармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау.

1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бсапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау.

1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою.

1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау.

1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды тұзу ұстап, басынан асыра қою.

1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "50-60 метрге жүгіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады

"Қап тасиық" ойыны.

- Бақшамызға ағаш егу үшін арнайы торға қап тасимыз, келістік пе? Тамаша!

Балаларды екі топқа бөліп, қолдарындағы қапты бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керегін айтады. Өр топтан шыққан бала ережеге сай тапсырма орындауы керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол топтың балалары жеңген болып есептеледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.

Балаларға бүгін оқу қызметіне белсене қатысқандарын және шаршап қалғандары жөнінде айтып, балалардан ақырын жүріп қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қайта жүріп, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару керегін айтады. Өзі балалармен бірге ақырын жүріп, тыныс алу жаттығуларын жасап көрсетеді. Арасында "Балалар, денеміз ауырып қалмас үшін саусақтарымызбен денемізді уқалап алайықшы," - деп аяқтайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 29.05.23.

Тақырыбы: Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.

Сөздік жұмыс: "Ұзындыққа секіреміз", "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Жылулық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты кішкентай доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Жылулық шеңбері.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, міне, көктемнің соңғы айы да келді. Алдымызда жаз келе жатыр. Күн сәулесі жылы шуағын төгіп тұр! Күннің сәулесі ғана барлақ адамзат атаулыға жылуын бере алады. Бәріміз шеңберге тұрайықшы! Күн сияқты біз де жылуымызды берейік!

- Алтын күннің шуағы (қолдарымен айналаны көрсетеді),

- Бақыт үшін туады (қолдарын көкіректеріне қояды).

- Күн сәуле шуағы (қолдарын жоғары көтереді),

- Жарқыратып тұрады (қолдарымен айналаны көрсетеді)!

- Балалар, біз күнді жақсы көреміз бе? Иә.

- Балалар, жаз айы ұнай ма, сендерге? Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз. Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Белгі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Белгі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.

1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау.

1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу.

1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см).

- Бір орында тұрып секіру.

Балаларға "ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) және "бір орында тұрып секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны.

Балалар шеңбер жасап тұрады. Әрқайсысының орны ойыншықпен (кез-келген затпен) белгіленеді.

"Жүгіреміз" сөзі бойынша балалар шеңберден шығады, алаңда жүреді, жүгіреді немесе секіреді. Бір затты алып тастайды. "Орнымызға тез жылдам" деген белгіден кейін барлық балалар шеңберге жүгіріп, бос орындарды алады. Орынсыз қалған балалар ойыннан шығып отырады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Аудиожазба бойынша балалармен бірге жаттығуларды орындап, содан кейін ойын түрінде тапсырма береді.

Алдымен балаларға шалқадан жерге жатып, қолдарын басқа жастанып, көздерін жұмып, қиялдау керегін айтады. Тыныш жатып, екі қолды екі жаққа жіберіп, саусақ бастарын қимылдату, тізені сәл бүгіп, екі аяқты кезекпен қозғау. Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Болашақ», «Бүлдіршін» ересек топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 31.05.23.

Тақырыбы: Жайдары жаздың ойындары.

Ұйымдастырылғын іс-әрекетінің мақсаты:

Балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) іскреліктерін дамыту; оқу қызметін пысықтау.

Сөздік жұмыс: "Ұзындыққа секіреміз", "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Бос орын" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта.

ҮЛЕСТІРМЕЛІ МАТЕРИАЛДАР: Бала санына байланысты шығыршықтар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балаларға психогимнастика өткізу мақсатында :

- Жадырайды жанымыз (балалар қолдарын жанына жібереді),
- Көңілдіміз бәріміз (балалар қол білезіктерін айналдырады),
- Шомыламыз мәз болып (балалар қолдарын жанына жібереді).
- Дем аламыз бәріміз (балалар қол білезіктерін айналдырады).
- Балалар, жаз айы ұнай ма, сендерге? Тамаша! Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.
- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.
- Ал енді, қатарға үшеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгіден кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Белгі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Белгі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді. Қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен).

1.

Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.

1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.

1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары.

- Ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см);

Балаларға "ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см)" және "бір орында тұрып секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Бос орын" қимылды ойыны.

Балалар еденде аяқтарын айқастырып отырады. Екі баланы шақырады. Балалар бір-біріне арқаларын тигізіп тұрады. "Бір, екі, үш - жүгіреміз" белгісі бойынша олар әртүрлі бағытта жүгіреді, өз орындарына жетіп, отырады. Ойыншылар бірінші болып кімнің жүгіріп келгенін айтады. Басқа екі баланы шақырады. Ойын жалғаса береді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуы.

Балаларды шеңберге шақырады. Балалар әдемі шеңбер болып тұрады. Көрсеткен іс-әрекеттерін балалар қайталап, тыныс алу жаттығуларын жасайды. Тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.

Тыныс алу жаттығуларының соңында іс-әрекеттің аяқталғанын хабарлап, залдан балалармен бірге ақырын шығып кетеді.

Бекітемін

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының

Басшысы:  Г.Нарбек.



«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ны.

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекетінің перспективалық жоспары.

«Қарлығаш» мектепалды тобы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Әбен Бағила Орынбасарқызы

2022-2023оқу жылы.

Бекітемін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
менгерушісі Г.Б.Нарбек.

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МККК-ның «Қарлығаш» мектеп-бақалар тобының 2022-2023 оқу жылындағы қыркүйек айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары



| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің тақырыптары |
|----------|---------------------------|---|---|
| Қыркүйек | Дене шынықтыру | <p>- дене сапаларын қалыптастыру; - тұрмыста көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлқ дағдыларына жаттықтыру; - қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; - шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дене шынықтырудың түрлі нысандарында дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпқ табандылықтың аладын-алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу; - ұлттық қимылды ойындарды өткізуге жағдай жасау. Негізгі қимылдар: 1) жүру. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқынды тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топшылату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Спорттық жаттығулар: 4) велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу; Спорттық ойын элементтері: 1) баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру; Дербес қимыл белсенділігі. Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.</p> | <p>« Тақтайшаның үстімен адымдап жүру» «Допты тез лақтырамыт » «Паравоз алдыға басып барады» «Төрт тағандап жүріп допты баспен итеру» «Спорт-көркі өмірдің» «Спорт-бейбітшілік елшісі» «Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру» «Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру» «Сапқа тұру» «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту» «Кел күш сынасайық» «Күшіміз бірлікте» «Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу»</p> |

Балабақша әдіскері:  Н.Ажибаева.



Бекітемін:
«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
меңгерушісі Г.Б.Нарбек.

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Қарлығаш» мектепалды бөлімінің 2022-2023 оқу жылындағы қазан айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің тақырыптары |
|-------|---------------------------|---|--|
| Қазан | Дене шынықтыру | <p>- дене сапаларын қабыптастыру; - тұрмыста көпде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларына жаттықтыру; - қимылды және командалағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; - шығармашылық, тапымдық және сөйлеу қабілеттерін дене шынықтырудың түрлі нысандарында дамыту; - балалардың дене қимылдарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табаңдылықтың алаңын-аутуда медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу; - ұлттық қимылды ойындарды өткізуге жағдай жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>3) секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенің арасына қашықты қысып, қос аяқтап, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан бийіктікке, арқалынан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, бийіктен секіру, 20 см дейінгі бийіктікке секіру;</p> <p>4) лақтыру, қағып алу, домалату: қос қолмен дөңгі жоғары, жігіт үстінен лақтыру, дөңгі еденнен ырыштып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет), дөңгі бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, дөңгі қабырғаға ұрып және еденнен ырыштып қос қолмен қағып алу, 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қашықты, асықты дәлдеп лақтыру, дөңгі екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру, дөңгі екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м), алға қарай жылжып, қос қолмен дөңгі лақтырып, қайта қағып алу (4-5 м);</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</p> <p>Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқанда қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, тонылату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұлғасып, шеңбер бойымен қозғалу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура қолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу;</p> <p>Спорттық ойын элементі:</p> <p>1) баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен дөңгі бір-біріне лақтыру. Дөңгі оң және сол қолмен алып жүру;</p> <p>2) бадминтон. Волаңды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыру;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қабыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызғушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығайтын қалыптастыру.</p> | <p>«Кішкентай доптар» «Достарыңа көмектес» «Достарыңа көмектес пысықтау» «Бір орында аяқтап секіру» «Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру» «Пәрменмен сөйрейік» «Үйлесімділікті сақтаймыз» «Басына қапшық қойып бір жақ жанымен жүру» «Добым, добым домалақ» «Добым, добым домалақ пысықтау» «Бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүру»</p> |

Балабақша әдіскері:  Н.Ажибаева.

Бекітемін:
«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
меңгерушісі: Г.Нарбек.

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы «Қарлығаш» мектепалды тобының 2022-2023 оқу жылындағы қараша айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.



| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің тақырыптары |
|--------|---------------------------|---|---|
| қараша | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; түрлі талсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру; 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Танымал ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Дюптармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> | <p>«Бірнеше қатарға тізілу»</p> <p>«Бірнеше қатарда эстафета ойындары»</p> <p>«Ішпен еңбектеу»</p> <p>«Мен епті баламын»</p> <p>«Мен епті баламын пысықтау»</p> <p>«5м қашықтықтан нысанаға таяқ лақтыру»</p> <p>«Мергенді шыңдайық»</p> <p>«Түрлі нысандарды көздеп түсіру»</p> <p>«Алға жылжи отырып аяқпен секіру»</p> <p>«Бір аяқпен секіру»</p> <p>«Бір аяқпен секіруді пысықтау»</p> <p>«Биіктігі 60см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту»</p> <p>«Арақашықтықты сақтаймыз»</p> <p>«Қалпен қалай секіреміз»</p> <p>«Хоп-фитболдармен секіру»</p> |

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгеністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тиімеудің алдын- алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орнамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Балабақша әдіскері:  Н.Ажибаева

Бекітемін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының

Басшысы: Г.Нарбек



«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Қарлығаш» мектепалды тобының 2022-2023 оқу жылындағы желтоқсан айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған жоспары.

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің тақырыптары |
|-----------|---------------------------|---|--|
| Желтоқсан | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</p> <p>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</p> <p>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар. <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойындар. <i>Хоккей элементтері.</i> Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сыртқы оны қақпаға жіргізу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> | <p>«Бір,екі секіреміз» «Бір,екі секіреміз» пысықтау «Арқаннан екпінмен қарғу» «Арқаннан тез қарғу» «Орнында қос аяқтап қарғып секіру» «Бағытты өзгертіп жүру» «Биікке секіріп шығу» «Биікке секіріп шығуды пысықтау» «5 м қашықтықтан допты жерге соғу» «Кезек-кезек допты жерге соғу» «допты жерге соғу ойындары» «Екі тобық арасына допты қысып алып жүру»</p> |

Балабақша әдіскері:

Н. Ажибаева

Бекітемін:
«Ақкөгершін» балалар бақшасының
меңгерушісі: *Г.Нарбек* Г.Нарбек



«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Қарлығаш» мектепалды тобының 2022-2023 оқу жылында қаңтар айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.

| Ай | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған әрекеттер тақырып |
|--------|---------------------------|---|---|
| Қаңтар | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар. <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктікке секіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Иштің бұлиық еттеріне арналған жаттығулар:</i> екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін</p> | <p>«Екі тобық арасына доғ қысып алып жүру» «3м қашықтықтан тура бағытта домалату» «Доппен жаттығулар» «Доппен эстафеталар» «Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу» «Еңбектеу жаттығулар» «Еңбектеу жаттығулар пысықтау» «Кедергі заттар арасы хоп фитболмен жүгіру» «Кедергілерден асу жаттығулары»</p> |

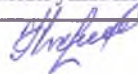
орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.
Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.
Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.
Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.
Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.
Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.
Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымкыл сүлгімен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.
Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.
Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.
Су температурасын біртіндеп төмендеті отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Балабақша әдіскері:



Н. Ажибаева.



Бекітемін:
«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
Басшысы: Г.Б.Нарбек.

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Қарлығаш» мектепалды топтарының 2022-2023 оқу жылындағы ақпан айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің жоспары |
|-------|---------------------------|---|--|
| Ақпан | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылығы арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар. <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылқып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Иітің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</i> екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада колдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> | <p>«Кедергілерден өту эстафетасы» «Кедергі заттың арасымен допты домалату» «Кедергі заттар арасымен допты домалату» «Түрлі биіктегі заттардан қосаяқтап секіру» «Кірпіштерден жерге қос аяқтап секіру жаттығулары» «Заттар үстімен және олардан жерге секіру эстафеталары» «Гимнастикалық сатыда әртүрлі тәсіл-мен өрмелеу» «Қалай өрмелей аласыңдар» «Қалай өрмелей аласыңдар» «Кедергілердің арасынан фитболды домалату» «Фитболды домалату» «Бұлттар секілді қалықтаймыз»</p> |

Бінға мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, менгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: өған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шабыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Балабақша әдіскері:



Ажибаева Нұрбала.

Бекітемін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
меңгерушісі:  Г.Б.Нарбек.

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ның «Қарлығаш» мектепалды тобының 2022-2023 оқу жылындағы наурыз айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.



| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған әрекеттің тақырып |
|--------|---------------------------|--|---|
| Наурыз | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</p> <p>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</p> <p>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүзу (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық</p> | <p>«Шелек ұстап жүгіру»</p> <p>«Кегльдер арасымен төрттағандап еңбекте»</p> <p>«Кегльдер арасымен төрттағандап еңбекте пысықтау»</p> <p>«Қамшы ұстап шоқыр жүру»</p> <p>«Жаттығуда затты тағдаймын»</p> <p>«Биікке ілінген затқа с қол тигізу»</p> <p>«Жүгіріп келіп жоғары секіру»</p> <p>«Жүгіріп келіп жоғары секіруді пысықтау»</p> <p>Жіп арқылы бір-біріне лақтыру</p> <p>«Бір-біріне асырып доп лақтыру»</p> <p>«Допты бір-бірінен асы лақтыру жаттығуды пысықтау»</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>қимылды ойындарды ойнату. Балаларды қарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органы құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, иенгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шамамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</p> <p>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p>Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</p> <p>Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p>Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p> | |
|--|--|--|--|

Балабақша әдіскері: 

Ажибаева Н.

Бекітемін:

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының

менгерушісі: Г.Б.Нарбек.

«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасын «Қарлығаш» мектепалды тобының 2022-2023 оқу жылындағы сәуір айының дене шынықтыру іс-әрекетінің ұйымдастырылған перспективалық жоспары.

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әреке тақырып-тары |
|-------|---------------------------|---|---|
| Сәуір | Дене шынықтыру | <p>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</p> <p>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</p> <p>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнау. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органы құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар</p> | <p>«Гимнастикалық бөрене үстінде жаттығу жасау»</p> <p>«Тепе-теңдікті сақтаймыз»</p> <p>«Тепе теңдікті сақтаймыз пысық»</p> <p>«Қолды алға-артқа сермеп, құм толтырылған қапшықты лақтыру</p> <p>«Тепе-теңдікті сақтап құм толтыр қапшықты лақтыру»</p> <p>«Тепе-теңдікті сақтап құм толтыр қап-шықты лақтыруды пысықтау.</p> <p>«Құм толтырылған қапшықты лап жаттығуын пысықтау»</p> <p>«Бір аяқты серпу арқылы орынд қарғып шығу»</p> <p>«Бір аяқты серпу арқылы орынд қарғып шығуды пысықтау»</p> <p>«Затты 5м қашықтықта тұрған нь көздеп лақтыру»</p> <p>«Затты 5м қашықтықта тұрған нь көздеп лақтыруды пысықтау»</p> <p>«Кім зерек»</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, менгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</p> <p>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау.</p> <p>Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p>Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</p> <p>Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p>Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Су температурасын біртіндеп төмендеті отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p> | |
|--|--|--|

Балабақша әдіскері:



Ажибаева Н.

| | |
|---|--|
| <p>2) бадминтон. Волянды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыру. Дербес қимыл белсенділігі. Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көңісқалық ойындар үшін кеністікті ұйымдастыру. Күрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын саяту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығайтын қалыптастыру.</p> | |
|---|--|

Балабақша әдіскері:



Н. Ажибаева.

Бекітемін:

«Ақкөгершін» балалар бақшасының

Басшысы Г. Нарбек.



«Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы МКҚК-ны

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің жоспары.

«Қарлығаш» мектеп алды тобы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Әбен Бағыла Орынбасарқызы

2022-2023 оқу жылы.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 02.09.22

Тақырыбы: Тақтайшаның үстімен адымдап жүру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету; допты домалатып, тез лақтыруға жаттықтыру; жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Сап түзе!", "Қатарға тұр!", "Денеңді тік ұста!", "Аяқтың ұшымен адымда!", "Өкшемен адымда!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Релаксация, әңгіме, интербелсенді тақтадан жануарлардың қимылдарын жаттығу мазмұнына сай көрсету; түсіндіру, жаттығу, қайталау, кері байланыс, миға шабуыл, пысықтау, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, жаттығу түрлеріне байланысты суреттер, киіктің бетпердесі, доптар, орамалдар, үрілмеген шарлар

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, киіктің бетпердесі, доптар, орамалдар, үрілмеген шарлар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Қиял"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді

- Балалар, бүгін көңілдерің қалай көтеріңкі? Балабақшаны сағынып келдіңдер ме, балалар?

- Балалар, енді музыканы тыңдаймыз. Сол музыка әуенімен қимылдар жасаймыз. Ол үшін алдымен музыканы тыңдап алайықшы

- Кәнеки, отырып бәріміз (шеңбер жасап, айналып отырады),

- Желкеге қолды біз қоямыз (қолдарын желкеге қояды).

- Арқаны кеңге сап, жатамыз (кілемге аяқтарын тигізіп, жатады),

- Көз жұмып, қиялға батамыз (қолдарын басына қойып, көздерін жұмады).

- Табиғат көрікті тамаша! (етпеттерінен жатып, қолдарын жоғары көтереді)

- Қиялмен көз жұмып қараса (шалқаларынан жатып, қолдарын жоғары көтереді),

- Бұлақтың сыңғырын естиміз (қолдарымен ирек жасайды),

- Балалар, музыка әуенімен қатар түзеп сапқа тұрамыз, енді жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?

- Балалар, сап түзеп жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!

- Енді, балалар, сендер мектепке баруға дайындалып жатырсыңдар, сондықтан педагогтің көмегіңіз, жаттығуларды музыка әуенімен және сөзімен өздерің жасауға тырысыңдар.

- Балалар, мына суретке қарасаңдар, әскерлердің қатар түзеп сапта жүріп бара жатқан суретін көресіңдер Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі қатар түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ Жалпы дамыту жаттығулары

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, енді тақтадағы суретке қарап жаттығуларды орындайықшы!

- «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде.

1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу;

2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - орамалмен айналып билеу;

4 - бастапқы қалыпқа келу

- «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады.

1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру;

2 - бастапқы қалыпқа келу

- «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру.

1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру;

2 - сызық ортасына келгенде тарап кету;

3 - бастапқы қалыпқа келу

- «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.

1 - екі қолды екі қапталға жаю;

2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу;

3 - бастапқы қалыпқа келу

- «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады.

1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру;

2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру;

3 - бастапқы қалыпқа келу

Негізгі қимыл жаттығулары

- тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру;

- допты домалатып, тез лақтыру.
- Балалар, енді тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүріп өтулерің керек.
- Балалар, мына суретке қарасаңдар, бала тақтайшаның үстімен жүріп бара жатыр
- Қолдарыңды белдеріңе қойып, тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүріп өтесіңдер.
- Жарайсыңдар, балалар.
- Балалар, алдарыңда доптар тұр. Келесі жаттығу түрі - допты домалата отырып, тез лақтыру.
- Балалар, енді тақтаға қараймыз.
- Тақтадағы бала сияқты сендер де допты жоғары көтеріп, еденге қойып, бірден домалатып, мәрелі жерге тез лақтырасыңдар. Тапсырманы алдымен өзі көрсетеді де, әрі қарай балалардың өз беттерімен жасауларына ерік береді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

«Киік» қимылды ойыны

- Балалар, біз қазір «Киік» қимылды ойынын ойнаймыз.
 - Ол үшін бәріміз қолдарымыздан ұстап, шеңбер құруымыз керек, жарайсыңдар!
 - Балалар, бәріміз тақтаға қарайықшы, ненің суретін көріп тұрсыңдар?
 - Бұл киік балалар, енді ойынды қалай ойнаймыз, тыңдайық.
- Пысық баланы киік рөліне тағайындайды да балалардың арасымен келіп, былай дейді:
- Желаяқ киік шабады,
 - Жолменен киік шабады.
 - Бір, екі, үш, төрт, бес,
 - Оны қалай ұстаймыз?
 - Оны қалай ұстаймыз?

Балалар қолдарымен ұстап тұрған дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Балалар қолдарын жіберген кезде іштегі киік шеңберден шығып, үлгеруі керек. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады. Жаттығуларды дұрыс орындаған команда балалары жеңіске жетеді.

"Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны

Ойынның мақсаты: Балаларды бірінің артынан бірі тіркеліп тұрып, паровоз сияқты жүруге және өлең жолдарын қайталап айтуға үйрету.

Балалардың сапта тұру және негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойынын өткізеді.

Ойынның мазмұны:

- Балалар, бәрің бірінің артыңнан бірің тұрыңдар, алдарыңда тұратын бойы ұзын бала паровоз болады, ал сендер вагонсыңдар, қазір бәрің мына тақтайшаның үстімен өлең жолдарын қайталап, паровоз сияқты жүресіңдер, жарай ма? Тақтайшаның үстімен бірінің артыңнан бірің ақырын жүресіңдер, жүргенде бәрің бірдей адыммен жүрулерің қажет, жақсы ма?
- Балалар, тақтаға қарайықшы?! Нені көріп тұрсыңдар?
- Бәрің де осы паровоз сияқты жүресіңдер. Кәне, бастаймыз!
- Қатар - қатар тұрайық,
- Кәне, кәне, сұрайық.
- Кімнің болса, бойы ұзын,
- Паровозы пойыздың.

Бойы ұзын баланы көрсетеді. Сол бала паровоз болып алда тұрады. Ал қалғандары соның артынан ұстап тұра бастайды.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз. - Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,
- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.
- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,
- Үрлейміз ішіне жел толғанша.
- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,
- Үрлейміз ішіне жел толғанша.
- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.
- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз.
- Жарайсыңдар, балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяғында:

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар. Қандай қимылдар жасап үйрендік?
- Тақтайшаның үстімен адымдап аяқтың ұшымен және өкшемен жүріп өттіңдер.
- Тыныс алу жаттығуларын немен орындадыңдар?
- Шарды үрледік, солай ма?- Жарайсыңдар, балалар, бүгін алғашқы оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет, оқу қызметі аяқталды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 05.09.22

Тақырыбы: Допты тез лақтырамыз.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларда сапта бір қатармен тұру, жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруға үйрету; ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Бір қатармен тұр!", "Шашырап жүгіреміз", "Қос қолмен допты жоғары лақтыр", "Жіптің үстінен лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Релаксация, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Жіптің үстінен лақтыр"пысықтау ойыны, "Баскетбол" қимылды ойыны тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, баскетбол добына арналған тор, доптар.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты жіптер, доптар, жұлдызшалар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Күзгі жапырақтар"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді

- Балалар, көңіл-күйлерін қалай? Жақсы.

- Қазір жылдың қай мезгілі? Күз мезгілі дұрыс айтасыңдар.

- Балалар, қазір музыка әуенімен сөздерін тыңдай жүріп, қимылдар жасаймыз.

- Қимылдарды менімен бірге қайталаймыз.

Бұтақтағы жапырақтар тегіс, әрі әдемі. (арқаны тік ұстап, қолдарын екі жаққа жібереді)

Күз келіп, самал жел соқты. Жапырақтар ақырын жерге түсті. (босаңсу)

Самал жел екінші жақтан соғып, жапырақ жерден ұшып кетті. (арқаны тік ұстап, қолдарын екі жаққа жібереді)

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен)

1."Жіпті сөз" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру.

1-2- жіпті жоғары көтеру, оған қарау.

3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен" деу.2. "Бұрылу" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру.

1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу.

2- бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы.

Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру.

1-2- сәл отыру, арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру;

Балаларға "қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру" жаттығуын көрсетеді.

Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға "Қос қолмен допты жоғары лақтыр", "Жіптің үстінен лақтыр" ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!", "Бәрекелді!", "Ептісіңдер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

Негізгі қимыл жаттығуын пысықтау мақсатында педагог балаларға "Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойынын өткізеді.

Шақыруымен балалар сапқа келіп, доптарды алып, екі қолымен жіптің үстінен лақтырады. Содан кейін жіптің астынан өтіп, допты қуып жетеді.

"Баскетбол" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөліп, баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру керектігін айтады. Қай топ балалары допты дұрыс және көп лақтырады, сол топ жеңеді. Ойын 2-3 айналымды құрайды.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз

- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.

- Қолымызды сәл жоғары көтереміз, сосын бірте-бірте төмен түсіреміз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяғында:

- Балалар, бүгінгі оқу қызметінде жаттығуларды өте жақсы орындап шықтыңдар.

- Біз бүгін қандай қимылдар жасап үйрендік? Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды үйрендік.

- Балалар, қос қолмен допты қалай лақтыру керек? Жоғары және бастан асыра лақтыру керек.

- Қимыл жаттығуларын орындай сендерге қиынға соқпады ма? Жақсы.

- Жарайсыңдар! Бүгінгі оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, сол үшін сендерге осындай жұлдызшалар беремін.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 07.09.22

Тақырыбы: Паравоз алдыға басып барады.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеуге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен жүру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; спорттық ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Бір қатармен жүгіреміз", "Алға қарай жылжу арқылы секіреміз", "Қолды еденге тигізбе", "Аяқтың ұшымен жүреміз", "Өкшемен жүреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, интербелсенді тақтадан сурет көрсету, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Көңілді доптар" ойыны, "Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, жіп, доптар.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына байланысты доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, балабақшаны сағындыңдар ма? Балабақшаға келгенімізге қуаныштымыз. Солай емес пе? Тамаша!

- Балалар, қане, бәріміз қатар түзеп, сапқа тұрайық."

- Балалар, музыка әуенімен сапқа тұрамыз. Тамаша!

- Сапта біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Аяқтың ұшымен жүреміз, өкшемен жүреміз. Жарайсыңдар!

- Ал енді, музыка әуенімен шашырап жүгіреміз. Бәрекелді!

- Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрамыз. Ал, енді бір қатармен жүгіреміз. Жарайсыңдар!

- Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалайық. Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады.

Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Белгі бойынша шашырап жүгіреді. Жай

қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Белгіден кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп

жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1."Зырылдауық" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен.

1 - қолды екі жаққа созу.

2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту.

3 - екі жаққа созу.

4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен" деу.

Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).2. "Тізені

шапалақтау" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.

1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу.

3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет).3. "Созыл" жаттығуы.

Негізгі қимыл жаттығулары

- биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу;

- Алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру;балаларға "биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге

тигізбей, бүйірімен еңбектеу" және "алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру" жаттығуларын

көрсетеді.Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу

техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға "Қолды теденге тигізбе", "Бүйірімен

еңбектейміз" ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!",

"Бәрекелді!", "Ептiсiндер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Көңілді доптар" ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ бір-біріне қарама-қарсы сап болып тұрады. Қарама-қарсы тұрған балалар

кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтырады.

"Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны.

Балалар шеңбер жасап тұрады. Әрқайсысының орны ойыншықпен(кез-келген затпен) белгіленеді.

"Жүгіреміз" сөзі бойынша балалар шеңберден шығады, алаңда жүреді, жүгіреді немесе секіреді. Бір затты

алып тастайды

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік? Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге

тигізбей еңбектедік. Иә.- Балалар, жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеген кезде қандай қиындықтар

кездесті? Балалардың жауаптары.Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен

қателіктер туралы айтады. - Тағы біз қандай жаттығуды орындадық? Алға қарай жылжу арқылы секірдік. Иә.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі оқу қызметінде барлықтарың жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 09.09.22

Тақырыбы: Төрттағандап жүріп допты баспен итеру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; төрт тағандап жүріп, допты баспен итеруге үйрету; аунап түсіп, допты алып серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру дағдыларына жаттықтыру; ептілік пен дәлдікке тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс "Сапқа тұр!", "Баянат бер!", "Еркін тұр!", "Түзел!", "Тік тұр!", "Айнал!", "Бірінші-екіншіге санал!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психологиялық ахуал, әңгіме, сурет көрсету, түсіндіру, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психологиялық ахуал

Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді

- Балалар, бүгін де көңілдіміз, бәріміз, солай ма? Иә.

- Балалар, отбасыларыңда спортпен айналысатын адамдар бар ма?

- Спортпен айналысатын адамдар шымыр келеді.

Балалардың назарын тақтаға аударады:

- Балалар, бәріміз тақтаға қарайық

- Балалар, қараңдаршы, ата-ана балаларымен, яғни, бүкіл отбасымен жаттығулар жасап жатыр.

- Балалары да спортты жақсы көреді екен!

- Байқадыңдар ма, бүкіл отбасы мүшелері денелерін тік ұстап, түп-түзу болып тұр. Біз де отбасы мүшелері сияқты бір-бірден сапқа тұрайық. Жарайсыңдар, балалар.

- Балалар, сендер баянатты (рапорт) қалай беретінін білесіңдер ме?

- Олай болса, тақтаға қарап, баянатты қалай береді екен көрейікші?

- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).

- Еркін тұр! Топ! Түзел! Тік тұр! Солға! Оңға! Айнал! Айнал! Бірінші-екіншіге санал!

- Екі қатарға сапқа тұр! Солға! Оңға! Айнал! Айнал! Бір қатарға сапқа тұр!

- Бірінші-үшіншіге санал! Үш қатарға сапқа тұр!

- Оңға! Жақында! Бір орында адым бас!

- Алаңды айнала адым - бас!

- Балалар, енді бір-бірден қатарға тұрып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық! Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, менімен бірге жалпы дамыту жаттығуларын орындаймыз.

- Бәріміз тақтаға қараймыз, дененің дұрыс тұру қалпын сақтаймыз.

Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу.

1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу

3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады).

Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - оң аяққа еңкею.

2 - ортаға еңкею.

3 - сол аяққа еңкею.

Негізгі қимыл жаттығулары

- төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру;

- аунап түсіп, допты серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру.

- Балалар, бүгін негізгі қимыл жаттығуларын орындау үшін алдымен екі командаға бөлініп алайық. 1-ші команда - төрт тағандап жүріп, допты баспен итеруді, 2 - ші команда - еденде аунап түсіп, допты серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру жаттығуларын кезекпен кезек бірге орындаймыз.

- Балалар, бірінші команда төрт тағандап, екі қолымен тірей жүріп, допты баспен итеру жаттығуы қалай орындалады екен, маған қараймыз.

- Алдымен төрт бала жерге төрт тағандап отырып, басымен допты белгіленген жерге дейін итеруге дайындалады, допты суреттегідей бір сызықтың бойымен алға қояды, содан кейін жерге тізерлеп отырып, екі қолымен жерді тіреп, дайын отырады, педагогтің "Баста" деген белгісі берілгенде, төрт бала төрт тағандап,

жүре отырып, допты баспен итереді.

- Енді, келесі команда еденде аунап түсіп, допты серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру жаттығуын жасауға дайындалады.

- Мына суретке қарасаңдар, балалардың еденде бір аунап түсіп, допты лақтыруға дайындалып жатқанын көреміз

- Балалар, сендер де еденде жатып, аунау жаттығуларын жасайсыңдар. Орындарыңда отырып, екінші команда балалары ұстап тұрған сақинаға допты лақтырасыңдар.

- Ал, енді жаттығулар жасауға кірісеміз.

Жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

«Допты домалатып тез лақтыр» ойыны

Ойын мазмұны: сөре сызығынан 5 - 7 м жерде қатар сызық сызылады. Белгі бойынша 1 - ойыншылар допты сызыққа дейін домалатып,өзі саптың артына барып тұрады. Ойын осылай жалғасады.

Топ басшы соңғы ойыншыдан допты алған мезгілде ойын аяқталады.

- Балалар, тағы да ойын кезінде екі командамен орындаймыз. Балаларды екі командаға бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керектігін тағы да балалардың есіне салады. Доп лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс.

Допты нысанаға дәлдеп лақтырған команда балалары жеңіске жетеді.

«Допты шапшаң бер» пысықтау ойыны

Ойынның мазмұны: әр команданың алдыңғы жағынан 6-8 м қашықтықтан шеңбер сызылады. Шеңберде команда басшысы допты ұстап тұрады.Берген белгісі бойынша команда басшысы өз жағының 1 - ойыншысына лақтырады да, өзі жүгіріп барып саптың соңына тұрады. 1 - ойыншы қолына доп тиісімен шеңберге жүгіріп келіп, допты келесі ойыншыға лақтырады. Ойын осылайша ақырғы ойыншыға дейін жалғасады. Команда басшысы шеңберге қайта келгенде ойын аяқталады. Команда басшысы шеңберге бұрын келген топ жеңіске жетеді. Балалардың қимылдарын қарап, дұрыс істемеген жерлері болса, ескерту жасап отырады.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз

- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.

- Қолымызды сәл жоғары көтереміз, сосын бірте-бірте төмен түсіреміз.

- Көкке қолды біз созамыз,

- Үлкен болып біз өсеміз.

- Күнге дейін жеткіземіз.

- Жәймен қолды түсіреміз,

- Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз.

- Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бір-бірден сапқа тұрғызып:

- Жарайсыңдар, балалар, бүгінгі оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет!

- Еркін тұр! Тараңдар!

- Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12.09.22

Тақырыбы: Спорт көркі өмірдің.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру,; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Қос қолмен допты лақтыр", "Жоғары лақтыр", "Жіптің үстінен лақтыр", "Қолды еденге тигізбейміз", "Сапта бір қатармен тұрамыз", "Бір қатармен жүгіреміз", "Шашырап жүгіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психологиялық ахуал, "Ыстық алақан" әдісі, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны, "Бос орын" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киім, музыкалық аппаратура,интербелсенді тақта,доптар, жіп.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты гимнастикалық таяқшалар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психологиялық ахуал "Ыстық алақан" әдісі.

Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді. Балаларға "Ыстық алақан" әдісі арқылы қол ұстасып тұрып, бір-біріне жақсы лебіз білдіруді ұсынады. Балалар қуана келіседі.

- Балалар, музыка әуенімен сапқа тұрамыз. Тамаша!

- Сапта біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Аяқтың ұшымен жүреміз, өкшемен жүреміз. Жарайсыңдар!

- Ал енді, музыка әуенімен шашырап жүгіреміз. Бәрекемді!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.

1-таяқшаны алға созу;

2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру;

3-таяқшаны алдыға созып ұстау;

4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру;

5-таяқшаны алдыға созып ұстау;

Негізгі қимыл жаттығулары

- қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру;

- биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу;

- алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру;

Балаларға "қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру", "биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу" және "алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру" жаттығуларын көрсетеді.

Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға "Қолды теденге тигізбе", "Бүйірімен еңбектейміз", "Допты жоғары лақтыр", "Қос қолмен лақтыр", "Жіптің үстінен лақтыр" ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!", "Бәрекемді!", "Ептісіңдер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны.

Шақыруымен балалар сапқа келіп, доптарды алып, екі қолымен жіптің үстінен лақтырады. Содан кейін жіптің астынан өтіп, допты қуып жетеді.

"Бос орын" қимылды ойыны.

Балалар еденде аяқтарын айқастырып отырады.Екі баланы шақырады. Балалар бір-біріне арқаларын тигізіп тұрады. "Бір, екі, үш - жүгіреміз" белгісі бойынша олар әртүрлі бағытта жүгіреді,өз орындарына жетіп, отырады. Ойыншылар бірінші болып кімнің жүгіріп келгенін айтады. Басқа екі баланы шақырады. Ойын жалғаса береді.

Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".

Бастапқы қалып-тұрып, отырып (бұл алдында алған физикалық жүктемеге байланысты). Егерде отырып жасаса, арқаны түзу ұстап, көзді жұмып қою керек. Мұрын арқылы баппен тыныс алу. Кеуде сүйегі кеңейе бастағанда, тыныс алуды тоқтатып, үзіліс жасау керек, кім қанша жасай алғанша. Сонан соң баппен тынысты мұрын арқылы шығару 5-10 рет қайталау. Жаттығу өте баяу, артық дыбыссыз орындалуы қажет.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгінгі оқу қызметінде жасаған негізгі қимыл жаттығуларында қандай қиындықтар кездесті?

Балалардың жауаптары.Балалардың жауаптары.Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі оқу қызметінде барлықтарын жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.09.22

Тақырыбы: Спорт бейбітшілік елшісі.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Қос қолмен допты лақтыр", "Жоғары лақтыр", "Жіптің үстінен лақтыр", "Қолды еденге тигізбейміз", "Сапта бір қатармен тұрамыз", "Бір қатармен жүгіреміз", "Шашырап жүгіреміз" сөздерін пайдалану. **Әдіс-**

тәсілдер: Психологиялық ахуал, "Ыстық алақан" әдісі, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны, "Бос орын" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киім, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, жіп.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты гимнастикалық таяқшалар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді. Балаларға "Ыстық алақан" әдісі арқылы қол ұстасып тұрып, бір-біріне жақсы лебіз білдіруді ұсынады. Балалар қуана келіседі.

- Балалар, музыка әуенімен сапқа тұрамыз. Тамаша!

- Сапта біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Аяқтың ұшымен жүреміз, өкшемен жүреміз. Жарайсыңдар!

- Ал енді, музыка әуенімен шашырап жүгіреміз. Бәрекемді!

- Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрамыз. Ал, енді бір қатармен жүгіреміз. Жарайсыңдар!

- Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындық

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.

1-таяқшаны алға созу;

2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру;

3-таяқшаны алдыға созып ұстау;

4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру;

5-таяқшаны алдыға созып ұстау;

6-бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау.

1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру;

- биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу;

- алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру;

Балаларға "қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру", "биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу" және "алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру" жаттығуларын көрсетеді.

Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға "Қолды теденге тигізбе", "Бүйірімен еңбектейміз", "Допты жоғары лақтыр", "Қос қолмен лақтыр", "Жіптің үстінен лақтыр" ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!", "Бәрекемді!", "Ептiсiңдер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны.

Шақыруымен балалар сапқа келіп, доптарды алып, екі қолымен жіптің үстінен лақтырады. Содан кейін жіптің астынан өтіп, допты қуып жетеді.

"Бос орын" қимылды ойыны.

Балалар еденде аяқтарын айқастырып отырады. Екі баланы шақырады. Балалар бір-біріне арқаларын тигізіп тұрады. "Бір, екі, үш - жүгіреміз" белгісі бойынша олар әртүрлі бағытта жүгіреді, өз орындарына жетіп, отырады. Ойыншылар бірінші болып кімнің жүгіріп келгенін айтады. Басқа екі баланы шақырады. Ойын жалғаса береді.

Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".

Бастапқы қалып-тұрып, отырып (бұл алдында алған физикалық жүктемеге байланысты). Егерде отырып жасаса, арқаны түзу ұстап, көзді жұмып қою керек. Мұрын арқылы баппен тыныс алу. Кеуде сүйегі кеңейе бастағанда, тыныс алуды тоқтатып, үзіліс жасау керек, кім қанша жасай алғанша. Сонан соң баппен тынысты мұрын арқылы шығару 5-10 рет қайталау. Жаттығу өте баяу, артық дыбыссыз орындалуы қажет.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгінгі оқу қызметінде жасаған негізгі қимыл жаттығуларында қандай қиындықтар кездесті?

Балалардың жауаптары. Балалардың жауаптары. Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі оқу қызметінде барлықтарын жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.09.22

Тақырыбы: Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға қанат үстімен ауыспалы қадаммен жүруді үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Сапқа тұр!", "Баянат бер!", "Қанат үстімен жүр!", "Доғадан еңкейіп өт!", "Тік тұр!", "Айна!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, сурет көрсету; әңгіме, түсіндіру, жаттығу көрсету, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, қанат, ақ қоян, қасқыр, лақтар бетперделері, доға.

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері

Балалар залға музыка әуенімен кіргенде педагог бір қатар сап түзеулеріне тапсырма береді:

- Балалар, бәріміз қатармен жүре отырып, сап түзейміз. Жарайсыңдар.
- Балалар, далаға қараңдаршы, табиғат әлемі қандай керемет!
- Біздің де көңіл-күйіміз табиғат әлеміндей тамаша болуы керек! Қазір бәріміз шеңбер жасаймыз.
- Мына суретте балалар, күздің көрінісі қалай тамаша бейнеленген!
- Балалар, табиғат әлемінің құдіреті керемет!
- Демек, балалар, біз де табиғат әлеміне деген өз шаттығымызды көрсетейікші!
- Табиғаттың әлемі (қолдарын жоғары көтереді),
- Неткен сиқыр, әдемі! (қол білезіктерін айналдырады)
- Қызыл, сары бояулар (қолдарын жанына жібереді),
- Жапырақтар әдемі! (қолдарын жоғары көтереді)
- Шаттық күйге бөленіп(қолдарынан ұстайды) ,
- Шаттық шеңбер құрамыз (шеңбермен ақырын айналады).
- Табиғатпен сәнденіп (қол білезіктерін айналдырады),
- Жайқалып біз тұрамыз! (қолдарын жайқалтады)
- Жарайсыңдар, балалар!
- Топ басшысы, баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)
- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).
- Түзелу ортаға! (баянат беру)
- Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды желкемізге қойып, аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды желкемізге қойып, өкшемен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?
- Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, табанның сыртымен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, табанның ішімен жүреміз, жарайсыңдар.
- Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз.
- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, бәріміз бірге жалпы дамыту жаттығуларын орындаймыз.
- Тақтадағы суретке қарап, денеміздің тұру қалпын сақтаймыз.
- Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.
- 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу.
- 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу.
- Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.
- 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу
- 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады).
- Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.
- 1 - оң аяққа еңкею.
- 2 - ортаға еңкею.
- 3 - сол аяққа еңкею.

Негізгі қимыл жаттығулары

- қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру;

- доғадан еңкейіп өту.

- Балалар, негізгі қимыл жаттығуларын орындау үшін екі командаға бөлінеміз. 2 команда екі қатарға бірдей тұрып, қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру және доғадан еңкейіп өту жаттығуларын бірге орындайсыңдар.

Балаларды екі командаға бөліп, екі командаға қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру және доғадан еңкейіп өту жаттығуларын көрсету үшін ортаға пысық баланы шығарады.

- Балалар, бірінші команда доғадан еңкейіп өтеді, суретке қараймыз, қалай өту керектігін көреміз

- Енді екінші команда қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру жаттығуын орындайды

Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

«Ақ қоян» қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды жылдамдыққа және ептілікке баулу.

Ойынның мазмұны: балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір

бала ортада қоян болып отырады. Шеңбердегі балалар

қол ұстасып қоянды айнала жүріп тақпақ айтады:

- Ақ қоян-ау, ақ қоян,

- Орныңнан тұрсаңшы,

- Шашыңды тарасаңшы!

- Бетінді жусаңшы,

- Әй-әй көйлек кисеңші.

- Біреудің қолын үзсеңші - дегенде қоян болған бала тақпақтағы айтылған қимылды

түгел істеп өлең, бітісімен жүгіріп барып шеңберді

бұзуға тырысады. Егер бала шеңберді үзсе, өзі шеңберге қосылып тұрады да үзілген жердегі оң жақтағы бала қоян болады.

«Қасқырлар мен лақтар» пысықтау ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды жылдамдық пен байқампаздыққа тәрбиелеу.

Ойынның мазмұны: аралары 10 -15 адым қашықтықта «қора» мен «өріс» сызылады.

Ойнаушылар үйлерінде тұрып:

- Бөрте, бөрте, бөрте лақ

- Бөрте лақ тым ерке лақ

- Кетесің кейде секеңдеп,

- Байламаса көкем кеп - деген сөздерден кейін дүрсілдей жүгіріп, «өріске» беттейді. Оларды

алаңның ортасында тұрған 2-3 қасқыр қуып береді. Қолға түскендер ойыннан шығып қалып, келесі айналымда кіреді. Қасқырлар рөліне ұсталмаған балалардан сайланады. Осылайша ойын жалғасады.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!

- Аспанда бұлт қалықтайды,

- Қалықтаудан жалықпайды.

- Көк аспанда бұлт төнеді,

- Тамшыларын мол төгеді.

- Көк аспанда бұлт төнеді,

- Тамшыларын мол төгеді.

- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

Біздің топ бүгінгі оқу қызметін табысты аяқтады. Топ командирі Арман Санжар.

- Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- Осымен сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19.09.22

Тақырыбы: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруге; жұптасып бір қатармен жүгіруге; қос қолмен қағып алуға (4-5 рет) үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; екі қатармен тұру іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Сапқа тұр!", "Баянат бер!", "Аяқты жоғары көтер", "Жұптасып бір қатармен жүгір", "Допты еденнен ыршытып лақтыр", "Жоғары лақтыр", "Қос қолмен қағып ал", "Екі қатарға тұр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Допты бер де тұр" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты текшелермен.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, табиғат әлеміне деген өз шаттығымызды көрсетейікші!

- Табиғаттың әлемі (қолдарын жоғары көтереді),

- Неткен сиқыр, әдемі! (қол білезіктерін айналдырады)

- Қызыл, сары бояулар (қолдарын жанына жібереді),

- Жапырақтар әдемі! (қолдарын жоғары көтереді)

- Шаттық күйге бөленіп (қолдарынан ұстайды),

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен)

Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою.

Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады.

Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз", - деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет);

Балаларға "допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу" жаттығуын көрсетеді.

Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға "Допты жоғары лақтыр", "Ыршытып лақтыр", "Еденнен ыршытып лақтыр", "Қос қолмен қағып ал" ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!", "Бәрекелді!", "Ептiсiңдер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Допты бер де тұр" қимылды ойыны.

Ойыншылар екі қатарға, бір-бірінен екі қадам қашықтықта тұрады. Әр қатардың алдында сызық сызылады.

Оларға екі доп қойылады. "Отырамыз" деген белгісінен кейін, балалар аяқтарын айқастырып отырады. Допты дұрыс берген және түсірмеген қатар жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарындағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай ұру керектігін менімен бірге қайталаймыз

- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,

- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.

- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,

- Үрлейміз ішіне жел толғанша.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір орында! Тоқта! - Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Еркін тұр! Тараңдар! - Топ командирі: - Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас! сау болыңдар

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 21.09.22

Тақырыбы: Сапқа тұру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйрету; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Гимнастикалық орындық үстінде", "Ішпен еңбекте", "Бүгілген аяқты жоғары көтер"сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, гимнастикалық орындық.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты секіртпелер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері:

"Ақ тілек"

Адал жақсы ниетпен,

Бар адамға бақ тілеп,

Жарып шыққан жүректен,

Сөздің бәрі-Ақ тілек.

Барлығы шеңбер құрып, қайталайды.

Балалар сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1."Секіртпені соз" жаттығуы.

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау.

1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу.

2-жоғары көтеру, 3- кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. келу.

2. "Сағаттың тілі" жаттығуы:

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру.

1-оңға еңкею.

2-бастапқы қалыпқа келу. 3-солға еңкею. 4-бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу;

Балаларға "гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу" жаттығуын көрсетеді.

Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсың!", "Бәрекелді!", "Ептiсiңдер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

Тыныс алу жаттығуы.

Жаттығу шеңбер арқылы ұйымдастырылады.- Балалар, мен шеңбер бойымен қандай қимылдар жасап өтемін, сол қимылдарды жасай отырып, маған жетіп алуға тырысыңдар. Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды.

- Жарайсыңдар, балалар!

ҚОРЫТЫНДЫ

Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Токта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)- Еркін тұр! Тараңдар!- Еркін тұр Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- Осымен оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 23.09.22

Тақырыбы: Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру;

Сөздік жұмыс: "Сапқа тұр!", "Баянат бер!", "Жіптің астымен тура жүр!", "Табанды толық тигіз!",

Әдіс-тәсілдер: Сәлемдесу, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, жіп керілген доға, таяқшалар, үрілмеген шарлар.

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ Сәлемдесу

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің басында балалар залға музыка әуенімен кіріп, шеңбер жасап тұрады.

- Балалар, жақында елімізде қандай мереке атап өтілді?

- Балалар, жақында еліміздің Ата заң күні атап өтілді.

- Мына суреттен нені көріп тұрсыңдар, балалар? Ата Заң кітабын көруге болады

- Балалар, Ата Заң біздің мүддемізді қорғайды. Сондықтан өз Ата Заңымызға да салтанатты түрде сәлем жолдайық. - Қорғайтын халық мүддесін

- Ата Заңым ардақты!

- Бақытты өмір сүресің,

- Қолдаса, Заңым ардақты!

- Жаса, Заңым, жасыма!

- Жігерің қайнап, тасы да!

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).

- Түзелу ортаға! (баянат беру)

Бүгін еліміздің Ата Заң күніне арналған салтанатты оқу қызметіне қатысу үшін біздің топ 25 баламен сапқа тұрғызылды.

- Құп болады! Сәлеметсіздер ме! (топ хормен «Сәлеметсіз бе, педагог ханым!»)

- Сендерді Қазақстан Республикасының Ата Заң күнімен құттықтаймын ! (топ хормен «Ура!», «Ура!», «Ура!»)

- Еркін тұр!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, енді тақтадағы суретке қарап жаттығуларды орындайықшы!

- «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде.

1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу;

2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - орамалмен айналып билеу;

4 - бастапқы қалыпқа келу

- «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады.

1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру;

2 - бастапқы қалыпқа келу

- «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру.

1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру;

2 - сызық ортасына келгенде тарап кету;

3 - бастапқы қалыпқа келу

- «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.

1 - екі қолды екі қапталға жаю;

2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу;

3 - бастапқы қалыпқа келу

- «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады.

«Көтеріп кет» қимылды ойыны

Ойынның мазмұны: ойыншылар екі-екіден арқаларын бір-біріне тақап жүрелеп отырып, қолдарын шынтақтан айқастырып ұстайды. «1, 2, 3, ауылым менің жайлауға көш» дегенде, екеуі де алға қарай еңкейіп, бірін-бірі жерден көтеріп тұрып кетуге тырысады. Қарсыласын көтеріп кеткен ойыншы жеңген болып есетеледі.

- Балалар, қазір біз команда болып, ойын ойнаймыз.

«Қарақұс пен балапандар» пысықтау ойыны

Ойынның мазмұны: балалар арасынан қарақұс және тауық сайлап алынады. Қалғандары балапандар болып есетеледі. Ойын алаңының бір шетінен қарақұстың ұясы сызылады.

«Қарақұс!» деп дауыстап белгі берісімен қарақұс тауықтың артында бір-бірінің белінен ұстап, бір сызықтың бойымен тізіліп тұрған балапандардың ең соңғысын ұстап алуға ұмтылады. Ал тауық екі қанатын (екі қолын) екі жаққа созып, балапандарын қорғаштайды. Балапандар да қарақұсқа алдырмауға тырысады. Олар тек тізбекті бұзбауға тиіс.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай ұру керектігін менімен бірге қайталаймыз

- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,

- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.

- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,

- Үрлейміз ішіне жел толғанша.

- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,

- Үрлейміз ішіне жел толғанша.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.

- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз.

- Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Бүгінгі оқу қызметтеріңе алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Отанға қызмет етеміз!»)

- Еркін тұр! Тараңдар!- Топ командирі:- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- Балалар, сендер бүгін іс-әрекетке жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар.

Сендер болашақта Отанды қалай қорғай алатындарыңды көрсеттіңдер! Жарайсыңдар, бәрі керемет болды, балалар. Балалар сендер өте белсенді, ептісіңдер!, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 26.09.22

Тақырыбы: Кел күш сынасайық.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға заттардан аттап өту; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуды үйрету.

Сөздік жұмыс: "Заттарды аттап өт", "Бір сызыққа қойылған заттар", "Заттар арасымен", "Жылаңша" ирелеңдеп жүгір", "Бір қатарға қойылған заттар", "Допты домалат" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, бәріміз өз дене мүшемізді жақсы көреміз бе?
- Жалпы дене мүшелері бізге не үшін қажет?
- Менің айтқандарымды қандай дене мүшесі арқылы естіп тұрсыңдар?
- Мені қандай дене мүшесі арқылы көріп тұрсыңдар?
- Тамақтың иісін қандай дене мүшесі арқылы сеземіз?

Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Белгі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру.

"Міне, біз қандай биікпіз!", - деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою.

"Міне, біз қандай кішкентаймыз!", - деп, бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру;
- Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату;

Балаларға "бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру" және "допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырманы орындайды. Педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға "Заттарды аттап өт", "Заттар арасымен "Жылаңша" ирелеңдеп жүгір", "Допты домалат" деп ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.

Топты екі командаға бөлеміз. Бірінің артына бірі тұрады. Әр команданың алдында бір-бір доптан тұрады. Белгісімен алдында тұрған бала допты домалатып, 5-6 м жердегі затты айналып өтіп өз командасына береді. Қай команда бірінші бітсе сол команда жеңеді.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Аспанда бұлт қалықтайды, - Қалықтаудан жалықпайды. - Көк аспанда бұлт төнеді,
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір орында! Тоқта! - Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру) - Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!
- Осымен оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 28.05.22.

Тақырыбы: Күшіміз білікте.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға заттардан аттап өту; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуды үйрету.

Сөздік жұмыс: "Заттарды аттап өт", "Бір сызыққа қойылған заттар", "Заттар арасымен", "Жылаңша" ирелеңдеп жүгір", "Бір қатарға қойылған заттар", "Допты домалат" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, бәріміз өз дене мүшемізді жақсы көреміз бе?
- Жалпы дене мүшелері бізге не үшін қажет?
- Менің айтқандарымды қандай дене мүшесі арқылы естіп тұрсыңдар?
- Мені қандай дене мүшесі арқылы көріп тұрсыңдар?
- Тамақтың иісін қандай дене мүшесі арқылы сеземіз?

Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Белгі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру.

"Міне, біз қандай биікпіз!", - деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою.

"Міне, біз қандай кішкентаймыз!", - деп, бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру;
 - Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату;
- Балаларға "бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру" және "допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырманы орындайды. Педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға "Заттарды аттап өт", "Заттар арасымен "Жылаңша" ирелеңдеп жүгір", "Допты домалат" деп ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.

Топты екі командаға бөлеміз. Бірінің артына бірі тұрады. Әр команданың алдында бір-бір доптан тұрады. Белгісімен алдында тұрған бала допты домалатып, 5-6 м жердегі затты айналып өтіп өз командасына береді. Қай команда бірінші бітсе сол команда жеңеді.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Аспанда бұлт қалықтайды, - Қалықтаудан жалықпайды. - Көк аспанда бұлт төнеді,
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір орында! Тоқта! - Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру) - Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!
- Осымен оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 30.09.22.

Тақырыбы: Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; допты отырып-тұрып домалату дағдысын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс: "Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Қатар түзе!", "Білек пен тізеге сүйен!", "Еңбекте!", "Отырып-тұрып домалат!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Релаксация, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай доп.

Үлестірмелі материалдар: Кішкентай доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Алтын күз"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді

- Балалар, бүгін бәрің Алтын күздей жарқырап тұрсыңдар ғой!
- Балалар, енді бәріміз шеңбер бойымен кілемнің үстіне жайғасамыз, тақтаға қарай отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз - Жарқырап, келді күз (шеңбер жасап, айналып отырады),
- Сап-сары алтындай! (қолдарын жанына созады)
- Жарқырап жүрміз біз (қол білезіктерін айналдырады),
- Қиялға батқандай! (қолдарын басына қойып, көздерін жұмады)
- Табиғат тамаша (қолдарын жоғары көтереді),
- Сап-сары айнала! (қол білезіктерін айналдырады)
- Жапырақ тереміз (қолдарымен ирек жасайды),
- Желменен жарыса! (орындарында тұрып, жүгіреді)
- Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.
- Топ басшысы, баянат бер!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар! Енді қатарға тұрамыз. Музыка әуенімен менімен бірге жаттығуларды жасаймыз

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде

1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;

1.2 - бастапқы қалыпқа келу.

1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;

1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді;

2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу;

- допты отырып-тұрып домалату.

- Балалар, бүгінгі оқу қызметінің негізгі қимыл жаттығуын тағы да екі командамен орындайтын боламыз. Ол үшін бәрің екі командамен қатарға тұрыңдар. 2 команда гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу және допты отырып-тұрып домалату жаттығуларын кезекпен кезек бірге орындайсыңдар. Қай команданың балалары жақсы жетістік көрсетеді екен, өз істеріңмен дәлелдеп беріңдерші!

- Балалар, тақтадағы суретке қараңдаршы, бала гимнастикалық орындықта қалай еңбектеп бара жатыр?

- Ал, келесі суретте баланың допты қалай лақтырып жатқаны бейнеленген.

Балаларды екі командаға бөліп, гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу және допты отырып-тұрып домалату жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу кезінде балалардың аунап кетпей немесе құлап кетпей еңбектеуіне басты назар аударады. Допты отырып-тұрып домалату кезінде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Көмектес!» қимыл ойыны

Ойынның мазмұны: балалар дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Таңдап алынған екі бала шеңберден шығып, қашады: бірі қашып, екіншісі қуады. Қашқан бала шеңберде тұрған кез келген баланың артына тұрады да, оған «Көмектес!» деп айтады. Өзінен көмек сұраған бала шеңберден жүгіріп шығуы тиіс. Ол да қашып жүріп шеңбердегі баланың бірінің артына тұрып көмек сұрай алады. Егер бала біреудің артына тұрып үлгермесе, ұсталып қалады. Ойынды қайталағанда басқа екі бала таңдалады.

"Терек" пысықтау ойыны

Ойынның мазмұны: Ойын жүргізуші баланы таңдап алады. Ол «терек» болады. "Терек» шеңбер ортасына тұрады. Ойынға қатысушылар гимнастикалық орындық бойымен тұрып, түрлі қимылдар жасайды. «Терек!» деген кезде балалар тез орын алмастырады. Ойын жүргізуші осы кезде босаған орынға барып тұрып алуға тырысады. Орынсыз қалған бала ойынды жалғастырады. Ойында орынсыз қалмаған бала жеңімпаз саналады. Ойын барысында балалардың қимылын өзі бақылап отырады.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ:

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!
- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)
- Балалар, бүгін оқу қызметінде сендердің қандай дене мүшелерің жақсы қызмет атқарды?
- Ендеше, қолдарың мен аяқтарыңды сипап, ризашылықтарыңды білдіріңдер!
- Сендердің қолдарың мен аяқтарыңды қай дене мүшелерің басқарып отырды?
- Олай болса, басымызды да сипап, алғыс айтайық.
- Бүгін ұйымдастырылған іс-әрекетке жақсы қатыстыңдар, рақмет, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03.10.22.

Тақырыбы: Кішкентай доптар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіруге үйрету; балаларда бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; заттарды аттап өту; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Тізенің арасына қапшықты қысып секір", "Қос аяқтап секір", "Заттар арасымен ирелеңдеп жүгір", "Заттар арасымен допты домалат", "Заттарды аттап өт" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психологиялық ахуал, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Ұстап ал" қимылды ойыны, релаксация.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, қапшықтар, доптар.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты қапшықтар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психологиялық ахуал.

Күннің нұрын алақанға саламын,

Жүрегіме басып ұстай қаламын.

Жарық, жылы, нәзік әрі мейірімді

Болып кетер сонда дереу жан-жағым.

- Балалар, күз мезгілінің ерекшеліктерін сендер өте жақсы білесіңдер? Солай емес пе?

- Күз мезгілінде табиғат құбылысында қандай ерекшеліктер болады? Балалардың жауаптары.

- Қараңдаршы, сап-сары айнала! Табиғат тамаша!

- Қане, "Қош келдің, Алтын күз!" деп айтайықшы. Жарайсыңдар!

- Ал, енді сапқа тұрамыз.

Белгіден кейін балалар сапқа тұрады.

- Балалар, бір-бірден сапқа тұрамыз. Тамаша.

- Ал енді, қатарға екеуден тұрамыз.

Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Белгіден кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді. Белгі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Көрсету бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

1.1. балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып-жұмады;

1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында

2.1. оң аяқтарын артқа қойып, екі қолдарын да артқа созады

2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде

3.1. Орындарында тұрып, бастарын алдымен оңға бұрады

3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

Өткен іс-әрекеттерін пысықтау мақсатында "бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру" және "допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату" жаттығуларын естеріне түсіреді.

Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог

жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ұстап ал" қимылды ойыны.

Балалар "жүргізушіні" таңдап алады. Балалар "жүргізушімен" бірге жүреді, жүгіреді, белгілі бір қарқынмен және ырғақпен секіреді. "Ойынды бастаймыз" белгісі бойынша балалар "жүргізушіден" жан-жаққа жүгіре бастайды.

Жүргізуші жүгіріп жүрген балаларды ұстап алуға тырысады. Жүргізушінің қолы тиген балалар, жанындағы орындыққа барып отырады. Ойын 2-3 рет қайталанады. Соңынан ұсталынған балалар саналады да, жаңа

"жүргізуші" тағайындалады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Релаксация.- Балалар, шаршаған боларсыңдар? Тыныш отырып, дем алып алайық.

Балалар шеңбер құрап, отырады. Өуенді тыңдап дем алып отырады.

- Балалар, қане, тұрайық. Жақсы. Енді, бір-біріміздің артымыздан шеңбер болып жүрейік. Жақсы.

Балалар педагогпен шеңбер болып жүреді де, залдан ақырын шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 05.10.22.

Тақырыбы: Достарыңа көмектес.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру дағдысын пысықтау; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Түрлі қарқында жүреміз", "Заттарды аттап жүгіреміз", "Екі аяқты қосып секіреміз", "Заттар арасымен секіреміз", "Допты заттар арасымен домалат" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркем сөз, миға шабуыл, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

Үлестірілген материалдар:Бала санына байланысты жапырақтармен, құрсаулар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Күзде"

Қайтқан құсты көрдің бе,

Қаптай ұшқан әуелеп?

Күткен күзім келдің бе,

Сыңсып бағың мәуелеп?

Миға шабуыл.

- Балалар, мен оқыған өлеңде не туралы айтылған? Балалардың еркін жауаптары.

- Иә, балалар, күз мезгілінде қамбаға астық толады. Құстар жылы жаққа ұшып кетеді.

- Күз мезгілінің басқа қандай ерекшеліктерін білесіңдер?

- Күз мезгілінде пісетін жемістер мен көкөністердің ішінде сендерге қайсы ұнайды?

- Қане, бәріміз "Алғыс саған, алтын күз!" деп айтайықшы. Тамаша!

- Топ басшысы, баянат бер!

- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді).

- Түзелу ортаға! (баянат беру)

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар!

- Ал, енді қатарға тұрамыз. Қолдарындағы жапырақтарды көрсетіңдерші.

- Қандай керемет жапырақтар! Енді осы жапырақтарымызбен жаттығулар жасауға дайынсыңдар ма? Тамаша!

Картинка на фоне спорт зала, дети в руках держат листья, руки подняты вверх, готовятся к упражнениям.

1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде

1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.2. Бастапқы қалып.

1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;

2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде

3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;

3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- екі аяқты қосып заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру;

- допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату;өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. "Допты заттар арасымен домалат", "Мұқият бол", "Ептілік таныт!" деген сөздер айтып, ескертіп отырады. Келесі педагог балаларға "екі аяқты қосып заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды

"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.

Ойыншылар құрсауларды қолымен ұстап, бір сызық бойына тұрады. Әр ойыншыға қарама-қарсы кез-келген екі затты қолдана отырып, ені 60-80 см қақпа жасалынады. Балалар жүгіріп оң қолымен құрсауларды домалатады. Бірде-бір рет құрсауды құлатпаған және оны қақпаға дәл домалатып кіргізген бала жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындап, содан кейін ойын түрінде тапсырма береді. Алдымен балаларға шалқадан жерге жатып, қолдарын басқа жастанып, көздерін жұмып, қиялдау керегін айтады. Тыныш жатып, екі қолды екі жаққа жіберіп, саусақ бастарын қимылдату, тізені сәл бүгіп, екі аяқты кезекпен қозғау. Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 07.10.22.

Тақырыбы: Достарыңа көмектес.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру дағдысын пысықтау; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс: "Түрлі қарқында жүреміз", "Заттарды аттап жүгіреміз", "Екі аяқты қосып секіреміз", "Заттар арасымен секіреміз", "Допты заттар арасымен домалат" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, миға шабуыл, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар.

Үлестірілген материалдар: Бала санына байланысты жапырақтармен, құрсаулар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Күзде"

Қайтқан құсты көрдің бе,

Қаптай ұшқан әуелеп?

Күткен күзім келдің бе,

Сыңсып бағың мәуелеп?

Қамба толды астыққа,

Алғыс саған, алтын күз!

Миға шабуыл.

- Балалар, мен оқыған өлеңде не туралы айтылған? Балалардың еркін жауаптары.

- Иә, балалар, күз мезгілінде қамбаға астық толады. Құстар жылы жаққа ұшып кетеді.

- Күз мезгілінің басқа қандай ерекшеліктерін білесіңдер?

- Күз мезгілінде пісетін жемістер мен көкөністердің ішінде сендерге қайсы ұнайды?

- Қане, бәріміз "Алғыс саған, алтын күз!" деп айтайықшы. Тамаша!

- Топ басшысы, баянат бер!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар!

- Ал, енді қатарға тұрамыз. Қолдарындағы жапырақтарды көрсетіңдерші.

- Қандай керемет жапырақтар! Енді осы жапырақтарымызбен жаттығулар жасауға дайынсыңдар ма? Тамаша!

Картинка на фоне спорт зала, дети в руках держат листья, руки подняты вверх, готовятся к упражнениям.

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде

1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.2. Бастапқы қалып.

1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;

2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде

3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;

3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- екі аяқты қосып заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру;

- допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату;

Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "допты бір қатарға қойылған заттар арасымен

домалату" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар көрсеткен жаттығуды қайталайды. "Допты заттар арасымен

домалат", "Мұқият бол", "Ептілік таныт!" деген сөздер айтып, ескертіп отырады. Келесі балаларға "екі аяқты

қосып заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген

тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере

алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!",

"Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.

Ойыншылар құрсауларды қолымен ұстап, бір сызық бойына тұрады. Әр ойыншыға қарама-қарсы кез-келген екі

затты қолдана отырып, ені 60-80 см қақпа жасалынады. Балалар жүгіріп оң қолымен құрсауларды домалатады.

Бірде-бір рет құрсауды құлатпаған және оны қақпаға дәл домалатып кіргізген бала жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындап, содан кейін ойын түрінде тапсырма

береді. Алдымен балаларға шалқадан жерге жатып, қолдарын басқа жастанып, көздерін жұмып, қиялдау

керегін айтады. Тыныш жатып, екі қолды екі жаққа жіберіп, саусақ бастарын қимылдату, тізені сәл бүгіп, екі

аяқты кезекпен қозғау. Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу

жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 10.10.22.

Тақырыбы: Бір орнында екі аяқтап секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.

СӨЗДІК ЖҰМЫС:"Баянат бер!", "Тіктел!", "Тік тұр!", "Екі аяқты қосып секір!", "Жүрелеп жүр!" сөздерін пайдалану.

ӘДІС-ТӘСІЛДЕР:Психогимнастика, әңгіме, интербелсенді тақтадан көріністерін көрсету; түсіндіру, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАР:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кішкентай доп, орамал, үрілмеген шарлар.

Үлестірмелі материалдар: Таяқтар, доптар.

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ БАРЫСЫ

КІРІСПЕ БӨЛІМ:Психогимнастика

Балалар музыка әуенімен адымдап, залға кіреді. Балалардың психологиялық көңіл-күйін көтеру мақсатында

- Балалар, күздің бізге берер сыйлығы өте көп.

- Ал, сендердің өздеріңе берер қандай сыйлықтарың бар?

- Балалар, сендердің өздеріңе берер сыйлықтарың - өз дене мүшелеріңе деген құрмет пен қамқорлық!

- Ендеше, балалар, өз дене мүшемізге ризашылығымызды білдірейік!

- Қолдарым менің қайратты (қолдарын сипайды),

- Аяқтарым, ол мықты! (аяқтарын көрсетеді)

- Денем менің айбатты (қолдарымен денелерін сипайды),

- Күнде бірге шынықты! (қолдарын жоғары көтереді)

- Күлімдейді көздерім (қолдарымен көздерін сипайды),

- Естиді құлақ сөздерін (қолдарымен құлақтарын сипайды),

- Мұрным тыныс алады (қолдарымен мұрындарын сипайды),

- Өкпеге ауа барады (қолдарын өкпесін сипайды).

- Тамаша, балалар!

- Сапқа тұр! (балалар сапқа тұрады).

- Түзел! (балалар бастарын оңға бұрады).

- Тік тұр! (балалар қалыпқа түседі).

- Оңға бұрыламыз! Алға! Балалар бірінің артынан бірі жүре бастайды.

- Топ басшысы, баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).

- Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, жылан сияқты ирелеңдеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен жүгіреміз. Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды белімізге қойып, бір жанымызбен жүреміз, музыка тез айналып жатыр, бәріміз бір жанымызбен жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?

- Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, арқамызбен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, алға жүреміз, жарайсыңдар.

- Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз.

- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар! Енді қатарға тұрамыз. Музыка әуенімен менімен бірге жаттығуларды жасаймыз

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде

1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;

1.2 - бастапқы қалыпқа келу.

1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;

1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді;

2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде

3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді;

3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіру;

- еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, екі топқа бөлінеміз, 2 топтың балалары бір орында екі аяқты қосып, айналып секіреді және еңіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру жаттығуларын кезекпен кезек бірге орындайсыңдар. Қай топтың балалары жақсы жетістік көрсетеді екен!
- Балалар, мына қыз бала еңкіс тақтайдың үстімен қалай жүріп бара жатыр, қараңдаршы?
- Біз енді осындай еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп өтуіміз керек.
- Ал, келесі суретте бала бір орында айналып секіріп жатыр.

Балаларды екі топқа бөліп, бір орында екі аяқты қосып, айналып секіру және еңіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру жаттығуларының жасалу техникасын көрсетеді. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру кезінде балалардың ұрылып қалмай немесе құлап кетпей жүруіне басты назар аударады. Бір орында өз-өзін айнала екі аяқты қосып секіру кезінде денені түзу ұстап, епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларды "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" сөздермен шабыттандырып отырады.

«Өз орыныңды тап» қимылды ойыны

Ойынның мазмұны: ойын басталар алдында санамақ арқылы ойын жүргізушіні сайлап алады. Ол шеңбер жасап тұрған ойыншылардың сыртында қолына орамал ұстап тұрады.

Ойын ойынды жүргізушінің шеңберді айнала жүруінен бастайды. Ол жүгіріп келе жатып орамалды бір ойыншының иығына іле кетеді. Иығына орамал ілінген ойыншы орамалды ала салып, ойын жүргізушіге қарама-қарсы бағытта шеңберді айнала жүгіреді. Осы кезде шеңберде тұрған ойыншылар оның босаған орнына жылжып тұра қояды. Ал қарама-қарсы жүгіріп келе жатқан екі ойыншының қайысы әлгі жабылып қалған орынды дәл тауып тұра қойса, сол жеңіске жетеді. Ойынды әрі қарай ұмтылған бала жалғастырады.

«Салт аттылар» пысықтау ойыны

Ойынның мазмұны: ойынға қатысушылар екі қатарға бөлінеді – бұлар салт аттылар. Олар таяқты ат қылып мінеді. Топтар мәре сызығының арғы жағына екі қатар сапқа тұрады. Топтарды бірінші бастап тұрған екі салт атты алға қарай екі аяқпен бірге секіріп, шапқылап барады да, оң қол жағындағы құрсау ішінен тасты іліп алып өз тобына асығады. Мәре сызығына жеткен соң, таяқты келесі балаға беріп, тасты көрзеңкеге салып, саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тас жинаған топ жеңімпаз болады. Балалар бұл ойынды алғаш рет ойнап жатқандықтан педагог ойынды өзі қадағалайды.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай ұру керектігін менімен бірге қайталаймыз
- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,
- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.
- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,
- Үрлейміз ішіне жел толғанша.
- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,
- Үрлейміз ішіне жел толғанша.
- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.
- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз.
- Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің аяғында:

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!
- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)
- Балалар, бүгін қандай дене мүшелеріңді көп жұмыс істеттіңдер?
- Ендеше, аяқтарыңды сипап, ризашылықтарыңды білдіріңдер!
- Бүгін аяқтарың қандай қызмет атқарды?
- Олай болса, орнымызда тұрып, ақырын билеп, аяғымызға алғыс айтайық!
- Жарайсыңдар, балалар! Бүгін ұйымдастырылған іс-әрекетке белсенді қатыстыңдар. Жарайсыңдар, балалар! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12.10.22.

Тақырыбы: Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балалар залға музыка әуенімен кіреді.

- Балалар, сендер күші көп, шыныққан бала болғыларың келе ме?
- Олай болса, тамаққа нанды қосып жеу керек, солай ма, балалар?
- Балалар, нан өте құдіретті. "Ас атасы – нан" деп бекер айтылмаған!
- Балалар, нанның құдіретіне бас иіп, сәлемдесейікші!
- Барлық астың атасы (қолдарын жоғары көтереді),
- Дастарқанға сән берер! (қолдарын жанына жібереді)
- Құрметті қонаққа (қолдарын көкірегіне қояды)

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы арқанмен жаттығулар жасаймыз.
- Балалар, тақтадағы балардың қимылына қарап, жаттығуларды әдемі жасаймыз

1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде

1 - басты оңға ию,

2 - бастапқы қалып;

3 - солға ию,

Негізгі қимыл жаттығулары

- қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру;
- губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.
- Балалар, екі командаға тез бөліне қойыңдар. Жарайсыңдар, балалар! Енді, қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру және губка төсеніштің үстінде аунап, домалау жаттығуларын 2 команда болып, бірге орындайсыңдар. Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру шалынысып, құлап қалмауға тырысамыз. Ал губка төсеніштің үстінде аунап, домалау кезінде епті болуға тырысуымыз керек.
- Балалар, тақтаға қараңдаршы, қыз бала қатар қойылған таяқтардан қалай секіріп жатыр?

Балаларға қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру және губка төсеніштің үстінде аунап, домалау жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

Балаларды екі командаға бөліп, қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру кезінде балалардың таяқтардан ұқыпты аттап өтулеріне басты назар аударады. Губка төсеніштің үстінде аунап, домалау кезінде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларды "Ептісіңдер!",

"Жылдамсыңдар!" сөздерімен шабыттандырып отырады.

«Аяғымызбен жер тебеміз» қимылды ойыны

Ойынның мазмұны: ойнаушылар қимылдаған кезде көршісіне тимейтіндей қашықтықта дөңгеленіп тұрады. балалармен бірге мәтінді жай, тәптіштеп айтып тұрады. Балаларға өлеңде айтылған қимылдарды істеуге мүмкіндік береді.

- Аяқпенен тарсылдатып билейміз,

- Қолды соғып, басымызды иеміз.

«Ұшақтар» пысықтау ойыны

Ойынның мазмұны: балалар алаңның әр жерінде 3-4 жалаушалармен белгіленген колоннамен тұрады.

Ойнаушылар ұшқыштарды бейнелейді. Олар ұшуға әзірленеді.

"Ұшуға әзірленіңдер!" деген кезде балалар қолдарымен қимыл жасап, моторды іске қосқан болады.

« Ұшыңдар» - дейді. Балалар қолдарын екі жаққа жазып, алаңда жан-жаққа бытырап, екі аяқпен секіріп, ұшып жүреді.«Отырыңдар!» деген кезде ұшақтар өз орындарын тауып, жерге қонады, балалар колоннаға тұрып, бір тізерлеп отырады.

Тыныс алу жаттығулары «Сыбызғы»

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, сыбызғы тартайық. Ауаны аздап ішке тарта сыбызғыны ерінге апарамыз. Тыныс алып, ауаны баяу сыртқа шығарғанда, сыбызғыға ақырындап үрлеу керек. Содан кейін қайта ойнаңыз. Қандай тамаша оркестр!
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алу.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін қатты жүгірген кезде қандай мүшелеріңнің қағысы жиіледі?
- Қолдарыңды сол жақ кеудеге қойыңдар (қолдарын сол жақ кеуделеріне қояды).
- Ненің дыбысын естіп тұрсыңдар?
- Сендер тыныш тұрғанда жүрек бірқалыпты соғады, ал ашуланған кезде жүрек қағысы жиілейді.
- Ал, жүгірген кезде жүрек қағысы жиілеп, жұмысы да жақсарады.
- Бүгін оқу қызметіне жақсы қатыстыңдар, бәріңе рақмет, сау болыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.10.22.

Тақырыбы: Пәрменмен секірейік.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алуға үйрету; заттарды аттап жүгіру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс: "Түрлі қарқында жүреміз", "Тоқтаймыз", "Қозғалыс бағытын өзгертеміз", "Допты қабырғаға ұр!", "Қос қолмен қағып ал" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психологиялық ахуал, жұмбақ жасыру, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, заттар(текшелер), жалаулар.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты жапырақтар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Қол алысып, қәне, біз,

Достасайық бәріміз.

Айтарым бар сендерге,

Тез тұрыңдар шеңберге.

Қандай жақсы бір түру,

Достарменен бір жүру!

- Балалар, күз ханшайымының бірінші тапсырмасы, сап болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Белгімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, түрлі қарқында жүреді. Белгісімен тоқтайды, қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Баяу қарқында жүгіріп, жылдам қарқынға ауысады. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)

- Балалар, сап түзейміз, жарайсыңдар!

- Ал, енді қатарға тұрамыз. Қолдарындағы жапырақтарды көрсетіндерші.

- Қандай керемет жапырақтар! Енді осы жапырақтарымызбен жаттығулар жасауға дайынсыңдар ма? Тамаша! Картинка на фоне спорт зала, дети в руках держат листья, руки подняты вверх, готовятся к упражнениям.

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде

1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.2. Бастапқы қалып.

1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;

1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;

2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алу;

- заттарды аттап жүгіру;

Балаларға "допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алу" және "заттарды аттап жүгіру" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында, белгілі арақашықтықта бір жалаудан тұрады. Балалар еңбектеп жалауға дейін жету керек. Қай топтың балалары бірінші болып, түгелдей жалауға дейін еңбектеп жетсе сол топтың балалары жеңіске жетеді. Балаларға музыка ырғағына сәйкес қимылдарды көрсетеді. Балалар қайталайды.

Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".

Бастапқы қалып-тұрып, отырып (бұл алдында алған физикалық жүктемеге байланысты). Егерде отырып жасаса, арқаны түзу ұстап, көзді жұмып қою керек. Мұрын арқылы баппен тыныс алу. Кеуде сүйегі кеңейе бастағанда, тыныс алуды тоқтатып, үзіліс жасау керек, кім қанша жасай алғанша. Сонан соң баппен тынысты мұрын арқылы шығару 5-10 рет қайталау. Жаттығу өте баяу, артық дыбыссыз орындалуы қажет. Тіпті мұрын алдында ұстаған алақан шыққан дыбысты сезбеуі керек.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасап тұрайық.

Сары алтын күз келді,

Жапырақтар төгілді.

Жапырақты алайық, Алақанға салайық. Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 17.10.22.

Тақырыбы: үйлесімділікті сақтаймыз.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға гимнастикалық орындық астынан еңбектеуді; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыруды үйрету; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру іскерліктерін дамыту.

Сөздік жұмыс: "Орындық астынан еңбекте", "Гимнастикалық орындық", "Волан", "Ракетка", "Қағып лақтыр", "Тоқтаймыз!", "Бағытты өзгертіп жүреміз", "Заттар арасымен ирелеңдеп жүгір"сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Миға шабуыл, кері байланыс, түсіндіру, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Бадминтон" ойыны, "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты секіртпелер, волан, ракетка.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Миға шабуыл.

- Балалар, неге біз "Ас атасы-нан" деп айтамыз? Балалардың жауаптары.

- Астың, дәмнің үлкені - нан.

- Адам кез-келген тамақты екі күн жесе, ол қанша нәрлі болғанымен, сол тамақтан жалығады. Бірақ, адам баласы наннан өмір бойы шықпайды. Нан - сән салтанаттың асыл діңгегі.

- Балалар, нанды неден жасайды? Ұннан жасайды. Дұрыс айтасыңдар.

- Ал, ұнды қайдан алады? Бидайдан. Тамаша!

Қане, айтайықшы. "Ас атасы-нан" деп айтайықшы.

- Енді, бәріміз сапқа тұрамыз.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, менің соңымнан қатар түзеп жүреміз.

Балалар қатар болып жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Белгісімен тоқтайды, қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Баяу қарқында жүгіреді, біртіндеп жылдам қарқынға ауысады. Белгі беруі бойынша бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпемен төменде.

1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру;

3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде.

1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;

2-оңға иілу;

3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру;

4-бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру.

1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру;

3-4-бастапқы қалып.

Негізгі қимыл жаттығулары

- гимнастикалық орындық астынан еңбектеу;

Балаларға "гимнастикалық орындық астынан еңбектеу" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрежелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Бадминтон" ойыны.

Балаларға волан мен ракетка таратып береді. Балалар воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру керек.

"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Ойын жарыс түрінде өтеді. Балалар белгілеген межеге дейін бір аяқтан бір аяққа секіріп жетуі керек. Белгіленген межеге жеткен кезде, аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіреді де, артқа қайтады. Қай топтың балалары толықтай жүгіріп келеді, сол топ жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ:

- Балалар, шаршаған боларсыңдар? Тыныш отырып, дем алып алайық.

Балалар шеңбер құрап, отырады. Әуенді тыңдап дем алып отырады.

- Балалар, қане, тұрайық. Жақсы. Енді, бір-біріміздің артымыздан шеңбер болып жүрейік. Жақсы.

Балалар шеңбер болып жүреді де, залдан ақырын шығып кетеді.

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19.10.22.

Тақырыбы: Басына қапшық қойып бір жақ жанымен жүру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүруді үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.

Сөздік жұмысы:"Баянат бер!", "Тіктел!", "Тік тұр!", "Бір жақ жаныңмен жүр!", "Домалат!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, әңгіме, түсіндіру, жаттығу, қайталау, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, құрсау, торғай мен мысық бетпердесі.

Үлестірмелі материалдар:Арқан

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Шаттық шеңбері:

Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады.

- Балалар, қазір жылдың қай мезгілі?

- Даладан қарлығашты немесе көкекті көргендерің бар ма?

- Балалар, қарлығаш пен көкек қайда кетті деп ойлайсыңдар?

- Қараңдаршы, құстар жылы жаққа ұшып барады! Күз мезгілінде жыл құстары жылы жаққа кетіп жатыр.

Көктемде бәрі қайтып, ұшып келеді.

- Балалар, ұшып кеткен құстарға арнап, көктемде тезірек ұшып келсін деп, шаттық шеңберін құрайықшы!

- Қиқулап қаздар аспанда (қолдарын жоғары көтереді),

- Қимай ұшып барады (қолдарын көкіректеріне қояды).

- Қанаты талмай аспанда (қолдарын қанат сияқты сермейді),

- Жылы жаққа барады (қолдарын жоғары көтереді).

- Шаттанып біз де күтеміз (қол білезіктерін айналдырады),

- Көктемде жыл құстарын (қолдарын жоғары көтереді).

- Ұя жасап күтеміз (қолдарын жанына жіереді),

- Құстар деген достарын! (қолдарын қанат сияқты сермейді)

- Тамаша, балалар!

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы арқанмен жаттығулар жасаймыз.

- Балалар, тақтадағы балардың қимылына қарап, жаттығуларды әдемі жасаймыз

1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде

1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.

1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.

1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау

2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде

1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау

3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда

1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау

Негізгі қимыл жаттығулары

- Басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру;

- Допты тура домалату.

- Балалар, қазір екі командаға бөлініп, негізгі қимыл жаттығуларын орындаймыз.

Балаларды екі командаға бөліп, басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру және допты тура домалату жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, бала допты тура домалатуға дайындалып жатыр.

Допты тура домалатуда ұқыпты ойнауларына басты назар аударады.

- Балалар, мына суретте балалар басына қапшықты қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүргелі тұр. Басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады."

"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, "Торғай мен мысық" қимылды ойынының шартын естеріңе салып өтейін. Ойынның шарты бойынша балалар екі командаға бөлінеді де, екі жақтағы екі құрсауға барып отырады. Бір бала ортада мысық болып, торғайларды аңдып жүреді. Мысық қыдырып кеткенде құрсаудағы "торғайлар" серуенге шығады. Ортада секіріп, жем шоқып, серуендеп жүргенде мысықтың пайда болғанын ескертіп, мысықтың мияулаған аудиожазбасын қояды. Сол кезде "торғайлар" құрсауларға тығылады. Егер, мысық бір торғайды ұстап алса, мысық жеңеді. Балалар ойынды ойнап жатқанда педагог ойынның ережесін сақтау мақсатында ойынды өзі қадағалайды.

«Төбеде доп қуу» пысықтау ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Ойынның мазмұны: ойынға қатысушылардың барлығы екі командаға бөлінеді. Әр команданың ойыншылары бірінің артына екеуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдында болады. Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады да, оны екі қолымен төбелеріне көтереді. «Бастаңдар» деген командасы бойынша олар допты басынан асыра артындағы ойыншыға, осы әдіспен келесі ойыншыға береді. Ойын одан әрі қарай жүгіреді, сөйтіп өз командасының алдына келіп тұрады. Доп тағы да колонаның соңына кетеді. Ол топ капитандарының қолына екінші рет қайта тигенше ойын осылай айнала береді. Капитан өз орнына келіп, бірінші болып, допты жоғары көтергенде команда ұтып шығады.

Тыныс алу жаттығулары «Жеделсаты»

- Балалар, тақтадағы суретке қараймыз.

- Балалар, алақанды кіндік үстіне қойыңдар, енді дем аламыз.

- Біздің тұрған жерімізді үйдің бірінші қабаты деп елестетіңдер.

- Одан сәл жоғарыда асқазан – бұл үйдің екінші қабаты. Алақанды сонда жылжытыңдар, дем шығарыңдар.

- Енді алақанды кеудеге қойыңдар, бұл үйдің үшінші қабаты деп ойлаңдар.

- Дайындалыңдар, қазір «жеделсатымен жүре бастаймыз»:

- Ауаны бірінші қабатқа, яғни, ішке дейін жететіндей терең жұтыңдар.

- Демді іште ұстаңдар.

- Ауызбен дем алыңдар.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тақтадан нені көріп тұрсыңдар?

- Бәріміз де осындай ағаш сияқты көңілді де шымыр болайықшы!

- Ол үшін, балалар, менімен бірге қимылды қайталаймыз.

- Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен.

- Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы. - Жарайсыңдар, сендер ағаш сияқты мықтысыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 21.10.22.

Тақырыбы: Добым дабым домалақ.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға шашырап жүруді; кедергілерден өтіп жүгіруді; доғаның астымен еңбектеуді (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға және солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.

Сөздік жұмыс:"Шашырап жүреміз", "Кедергілерден өтеміз", "Жүгіреміз!", "Доға астымен еңбектейміз", "Оңға бұрыл!", "Солға бұрыл!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психологиялық ахуал, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Доға астынан" қимылды ойыны, "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доғалар, кедергілер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар музыка әуенімен адымдап, залға кіреді. Үлкен шеңбер жасап тұрады.

"Сені көргеніме қуаныштымын, себебі.." балалар өздерінің қасындағы балалардың жақсы жақтарын айтады.

- Ал, енді балалар сапқа тұрамыз. - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді).

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген.Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- кедергілерден өту арқылы жүгіру; - доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см);

Балаларды екі топқа бөледі. Бірінші топқа "кедергілерден өту арқылы жүгіру" жаттығуын, екінші топқа "доға астымен еңбектеу" жаттығуларын көрсетеді. Жаттығу аяқталғанда екі топ келесі жаттығу түрін жасау үшін ауысады. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Доға астынан" қимылды ойыны. Балаларды екі топқа бөледі. Белгіден кейін балалар доға астынан еңбектеп өтеді де, артқа қайтады. Өз коман-дасына алақанмен ұрып, эстафетаны береді. Бірінші болып доғадан толықтай өткен топ балалары жеңіске жетеді.

"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны. Балаларды екі топқа бөледі. Өр топ алдында түрлі кедергілер тұрады. Кедергілерден өту арқылы педагог белгілеген межеге дейін жүгіреді. Қай топтың балалары бірінші болып жүгіріп келеді, солар жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасап тұрайық. Сары алтын күз келді, Жапырақтар төгілді. Жапырақты алайық, Алақанға салайық. Алақанды балалар, Үрлеп, үрлеп қалайық. Бірге балалар өлең жолдарын оқып, қимылмен жасайды. Алақанда жапырақ бар деп ойлап, бірнеше рет үрлеп тыныс алу жаттығуларын жасайды. Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 24.10.22.

Тақырыбы: Добым дабым домалақ пысықтау.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға шашырап жүруді; кедергілерден өтіп жүгіруді; доғаның астымен еңбектеуді (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға және солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.

Сөздік жұмыс:"Шашырап жүреміз", "Кедергілерден өтеміз", "Жүгіреміз!", "Доға астымен еңбектейміз", "Оңға бұрыл!", "Солға бұрыл!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психологиялық ахуал, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Доға астынан" қимылды ойыны, "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доғалар, кедергілер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар музыка әуенімен адымдап, залға кіреді. Үлкен шеңбер жасап тұрады.

"Сені көргеніме қуаныштымын, себебі.." балалар өздерінің қасындағы балалардың жақсы жақтарын айтады.

- Ал, енді балалар сапқа тұрамыз. - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді).

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген.Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл жаттығулары

- кедергілерден өту арқылы жүгіру; - доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см);

Балаларды екі топқа бөледі. Бірінші топқа "кедергілерден өту арқылы жүгіру" жаттығуын, екінші топқа "доға астымен еңбектеу" жаттығуларын көрсетеді. Жаттығу аяқталғанда екі топ келесі жаттығу түрін жасау үшін ауысады. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс меңгере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Доға астынан" қимылды ойыны. Балаларды екі топқа бөледі. Белгіден кейін балалар доға астынан еңбектеп өтеді де, артқа қайтады. Өз коман-дасына алақанмен ұрып, эстафетаны береді. Бірінші болып доғадан толықтай өткен топ балалары жеңіске жетеді.

"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны. Балаларды екі топқа бөледі. Өр топ алдында түрлі кедергілер тұрады. Кедергілерден өту арқылы педагог белгілеген межеге дейін жүгіреді. Қай топтың балалары бірінші болып жүгіріп келеді, солар жеңіске жетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасап тұрайық. Сары алтын күз келді, Жапырақтар төгілді. Жапырақты алайық, Алақанға салайық. Алақанды балалар, Үрлеп, үрлеп қалайық. Бірге балалар өлең жолдарын оқып, қимылмен жасайды. Алақанда жапырақ бар деп ойлап, бірнеше рет үрлеп тыныс алу жаттығуларын жасайды. Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 26.10.22.

Тақырыбы: Бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға 50 см биіктікке бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіруді үйрету; сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; бір қатарға қойылған (5 м) кеглилердің арасымен допты жерге соғып жүру дағдысын бекіту; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Таяқтардың арасымен жүгір!", "Тізені жоғары көтеріп жүр!", "Кеглилердің арасымен допты жерге соғып жүр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психологиялық ахуал, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркемсөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, тақырыпқа сай суреттер, таяқтар, доптар, кегелилер.

Үлестірмелі материалдар:Таяқтар, доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психологиялық ахуал

Балалар сап түзеп, музыка әуенімен залға кіреді.

- Балалар, жомарт күз сияқты болғыларың келе ме?
- Олай болса, балалар, бір-бірімізге қарап:
- Күздей жомарт болайық! (қолдарын жанына жібереді)
- Көңілсіздікті тастайық! (жұдырықтарын түйеді)
- Бірімізге біріміз (бір-біріне қарайды),
- Жомарт күздей болайық! (қолдарын жанына жібереді)
- Алақанды ашайық (алақандарын ашады),
- Көңілсізді басайық! (жұдырықтарын түйеді)
- Күлкімізді ашайық (қолдарын алдарына жаяды),
- Көңілсізден қашайық! (орындарында тұрып жүгіреді)
- Тамаша! Балалар, оқу қызметінің алдында бір көріністі тамашалап алайықшы!
- Қандай керемет көрініс, балалар, сендер де үнемі осындай жомарт болып жүрулерің керек!

Ұйымдастырылған іс-әрекетін әрі қарай жалғастырады:

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)
- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз.

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, енді менімен бірге жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайындаламыз. Денемізді тік, еркін ұстаймыз. - Тақтада жалпы дамыту жаттығуларын қалай жасау керектігі көрсетіледі.
- 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде. 1- екі қолды иыққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастапқы қалып.
- 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.
- 1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек-кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып.

3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау;5 - бастапқы қалып.

Негізгі қимыл жаттығулары

- Бір қатарға қойылған таяқтардыңарасымен жүгіру;

- Бір қатарға қойылған (5 м) кеглилердің арасымен допты жерге соғып жүру.

- Балалар, екі топқа бөліне қойыңдар, міне, жарайсыңдар! Енді жаттығуларды орындауға кірісеміз.

Балаларды екі топқа бөледі. Екі топқа бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіру және бір қатарға қойылған (5 м) кеглилердің арасымен допты жерге соғып жүру жаттығуларының орындалу техникасын көрсетеді. Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, тағы да тақтаға қарайықшы, балалар допты кеглилердің арасымен қалай епті домалатып бара жатыр?! - Сендер де сол балалар сияқты епті болуларың керек.

Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіру жаттығуы кезінде балалардың денелерін жеңіл ұстап, жүгіруіне басты назар аударады. Бір қатарға қойылған (5 м) кеглилердің арасымен допты жерге соғып жүру кезінде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Бәйге» қимылды ұлттық ойыны

Ойынның мазмұны: әр топтың алдына 3 - 4 м қашықтықта межелер белгіленді.

Екі топтың балалары 2 м арақашықтықта сап түзеп тұрады. Бұл ойында жұптасып жарысады. Әр топқа бір ат, бір қамшы байланады. Белгі бойынша әр топтан бір баладан атқа қонады да жарысады. Балалар аттың шабысына салып шабуы тиіс.

Ойынның шарты: топтағы балалар межеге дейін қойылған таяқшалардан атпен аттап, бәйгедегі орамалды іліп алып, сол атшабыспен кері қайтуы керек."

"Эстафета" пысықтау ойыны.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Эстафета" пысықтау ойынын өткізеді. -Балалар, екі топқа бөлінеміз. "Эстафета" ойынының ережесімен таныстырамын, әрі қарай ойынды жалғастырамыз. - Балалар, тақтадағы суретке қараңдаршы? Нені көріп тұрсыңдар?

- Балалар, қазір екі топ қатармен тұрып, доғаның астынан еңбектеп жарысысыңдар. Қай топтың балалары доғаға денелерін тигізбей, тез еңбектеп өтеді, сол топ жеңеді.

Әр топтан шыққан бала ережеге сай тапсырмаларда орындаулары керек. Балалардың қайсы ережеге сай тез еңбектеп өтеді, сол балалар тобы жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.

- «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді.

- Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз.

- Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен

«О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.

- Тағы да қайталаймыз, О-о-у-у, м-м-м-м...

- Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін қай дене мүшелеріміз көп қызмет атқарды?

- Олай болса, ішімізді сипайық, іштерін сипап, сағат тілімен айналдырады.

- Енді, балалар, осы қимылды музыка әуенімен жасаймыз.

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды.

- Енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгін оқу қызметі де жақсы өтті. Сау болыңдар!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 02.11.22.

Тақырыбы: Бірнеше қатарға тізілу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсуге үйрету; балаларда воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс:"Көлбеу басқышпен өрмелейміз", "Гимнастикалық қабырғаға өт!", "Сатыдан қайта түс", "Воланды ракеткамен лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Аңшы мен қояндар" қимылды ойыны, "Бадминтон" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, көлбеу басқыш, гимнастикалық қабырға, волан, ракетка, қоян бетпердесі

Үлестірмелі материалдар:Бала санына байланысты гимнастикалық таяқшалар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

"Күзгі көрініс"

Күздің салқын самалы

Аймалайды маңдайдан.

Алып қашып барады

Жапырақты сарғайған.

Тыныстаған ырғалып

Бақ-бау қандай, гүл қандай?

Сары қыздар жиналып

Сыбырласып тұрғандай.

- Балалар, қане, бәріміз қатар түзеп, сапқа тұрайық.

- Топ басшысы, баянат бер!

Белгі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. белгі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.

1-таяқшаны алға созу;

2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру;

3-таяқшаны алдыға созып ұстау;

4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру;

5-таяқшаны алдыға созып ұстау;

6-бастапқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау.

1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу;

3-4- бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады.

1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау;

2-сол аяқты оның қасына алып келу;

3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау;

4-сол аяқпен артқа бір адым жасау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу;

Балаларға "көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу"

жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Аңшы мен қояндар" қимылды ойыны.

Залды тең ортасынан бөледі де, балалардың ішінен "аңшы" баланы таңдайды. Қалған балалар "қояндар" болады. "Қояндар" залдың ортасында ойнап жүреді. "Аңшы" деген белгісінен кейін қояндар өз орындарына қарай жүгіре бастайды. "Аңшы" допты кімнің аяғына тиігізеді, соны өзімен бірге алып кетіп отырады. "Қояндар" қайтадан орманға шығады және "аңшы" оларды тағы да қуалайды, допты екінші қолымен лақтырады. Ойынды 2 рет қайталауға болады. Ойынды жаңадан бастаған кезде жаңа "аңшылар" таңдалынады.

"Бадминтон" ойыны.

Балаларға волан мен ракетка таратып береді. Балалар воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру керек.

Тыныс алу жаттығуы.

Балаларды шеңберге шақырады. Балалар әдемі шеңбер болып тұрады. Көрсеткен іс-әрекеттерді балалар қайталап, тыныс алу жаттығуларын жасайды.

Тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.

Тыныс алу жаттығуларының соңында педагог оқу қызметінің аяқталғанын хабарлап, залдан балалармен бірге ақырын шығып кетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Еркін тұр! Тараңдар!

- Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- Осымен оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 04.11.22.

Тақырыбы: Бірнеше қатарда эстафета ойындары.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға заттардың арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу іскерліктерін жетілдіру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс:"Заттар арасымен жүр", "Биіктіктен секіреміз", "Көлбеу басқышпен өрмелейміз", "Гимнастикалық қабырғаға өт!", "Сатыдан қайта түс" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығуы, "Кеглидерді құлатайық"қимылды ойыны,"Айлакер түлкі қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, көлбеу басқыш, гимнастикалық қабырға, кеглилер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері "Қандай адам?"

Ұйымдастырылған іс-әрекетін бастамас бұрын,балаларды шаттық шеңберіне шақырады.(Сандық ішінде айна)

- Балалар, барлықтарыңды шаттық шеңберіне шақырамын. Менің қолымдағы сандықшаның ішінде сурет бар. Суреттегі адам қандай екенін айтып беруді ұсынамын. Ең бірінші мен бастап көрсетемін.

- Жүзі жылы, жайдарлы адам. Көңіл-күйі жақсы болып тұрған секілді. Мен оған бүгін сәтті күн тілеймін.

Балалар кезекпен сандықшаның ішіндегі бейнені сипаттап береді. Ең соңында сандықша педагогтың қолына келеді. - Балалар, сонымен сандықша ішіндегі суретте қандай адам? Ол кім болды екен? Балалардың жауабын тыңдау.- Иә, ол біз өзіміз екен. Әрқайсыларын сандықшаны қолдарына алғанда өздеріңді көрдіңдер. Әрдайым өздеріңді жылы сөзбен сипаттап, қолпаштап, сәтті күн тілеп отырыңдар.

- Ал, енді бәріміз сапқа тұрамыз. Тамаша!

- Балалар, музыка әуенімен сапқа тұрамыз. Тамаша!

- Сапта біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Аяқтың ұшымен жүреміз, өкшемен жүреміз.

- Ал, енді заттар арасымен жүреміз. Жарайсыңдар!

- Музыка әуенімен шашырап жүгіреміз. Бәрекелді!

- Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрамыз. Жарайсыңдар!

- Ал, енді біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалайық Балалар белгі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Белгі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.

1.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды.

2.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.

3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.

3.2.Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу;

- биіктіктен секіру;

өткен іс-әрекеттерін пысықтау мақсатында "көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп,

сатыдан ұстай отырып қайта түсу" жаттығуларын естеріне түсіреді. Балалар көрсеткен жаттығуды қайталайды.

Балаларға "биіктіктен секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кеглидерді құлатайық" қимылды ойыны.

Балалар екі топқа бөлініп доппен кеглилерді құлатып ойнайды, қай команда қанша кегли құлатқанын есептеледі, соған байланысты ұпай саны беріледі. Ең көп ұпай санын жинаған топ балалары жеңіске жетеді.

"Айлакер түлкі" қимылды ойыны.

Балалар шеңберде, бір-бірінен бір қадам қашықтықта тұрады. Балалардан көздерін жұмуды сұрайды. Балалар көздерін жабады, ал педагог шеңберді айналап жүріп бір баланы жәй ұстайды, балалардан түлкіні табындар дейді.

- Айлакер түлкі сен қайдасың?

Айлакер түлкі шеңбердің ортасына секіріп, қолын жоғары көтеріп: "Мен осындамын!" барлық балалар алаңға шығады, ал түлкі оларды ұстап алады. Ұсталғандар бір жаққа кетеді. Ойын қайталанады.

Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасап тұрайық.

Сары алтын күз келді,

Жапырақтар төгілді.

Жапырақты алайық ,

Алақанға салайық.

Алақанды балалар,

Үрлеп, үрлеп қалайық.

Бірге балалар өлең жолдарын оқып, қимылмен жасайды.

Алақанда жапырақ бар деп ойлап, бірнеше рет үрлеп тыныс алу жаттығуларын жасайды.

Өзі балалармен бірге ақырын орындарынан тұрып, шеңбер бойымен тыныс алу жаттығуларын жасап, балалармен залдан шығып кетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Бүгінгі оқу қызметтеріңе алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)

- Еркін тұр! Тараңдар!

- Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі:07.11.22.

Тақырыбы: Ішпен еңбектеу

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтардың астынан ішпен еңбектеп өтуді үйрету; бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру; ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Ішпен еңбекте!", "Таяқтар астынан өт!", "Тізені жоғары көтеріп жүр!", "Жіпке денеңді тигізбе!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, құрсаулар, таяқтар, ат макеті, қамшылар, орамал, доғалар

Үлестірмелі материалдар:ат макеті, қамшылар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері

Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады.

- Балалар, қалдерің қалай?
- Балабақшаға немен келдіңдер?
- Балалар, көлік дегеніміз не?
- Балалар, тақтаға қараңдаршы, нені көріп тұрсындар?
- Олай болса, бізді қалаған жерімізге апаратын көліктер көп болсын деп, шаттық шеңберін құрайықшы!
- Ұшам десем аспанда (қолдарын жоғары көтереді),
- Зымырап ұшақ барады (қолдарын қанат сияқты сермейді).
- Жүзем десем теңізде (қолдарымен су қармайды),
- Кемесі теңіз барады (қолдарын жанына жібереді).
- Тамаша, балалар!
- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)
- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, енді менімен бірге жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайындаламыз. Денемізді тік, еркін ұстаймыз.
- Тақтада жалпы дамыту жаттығуларын қалай жасау керектігі көрсетіледі.
- 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде.
1- екі қолды иыққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастапқы қалып
- 2. Б.қ.аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.
1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып
- 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу;

3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау;5 - бастапқы қалып

Негізгі қимыл жаттығулары

- 50 см биікке қатарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту;

- жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіру.

- Балалар, бәрің солдаттар сияқты тез қимылдап, екі командаға бөліне қойыңдар! Оқу қызметін әрі қарай жалғастырамыз.

- Балалар, екі жақта екі командаға арналған жіп бар. Алдымен біріңнің артыңнан бірің қатарға тұрып, бір баладан жіпке денелеріңді тигізбей, бір жандарыңмен өтесіңдер, содан кейін 50 см биікке қатарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтесіңдер. Тапсырма түсінікті ме? Иә. Олай болса, бастаймыз.- Балалар, мына суретке қарасаңдар, бала жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіріп бара жатыр. Сендер де осындай ептілікпен жіптің астынан бір жандарыңмен кірулерің керек.

- Енді орындарыңда тұрып, жаттығып алайық. Жарайсыңдар! Балаларды екі командаға бөліп, жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіру және 50 см биікке қатарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту жаттығуларының техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. 50 см биікке қатарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту кезінде балалардың тепе-теңдікті сақтап, еңбектеуіне басты назар аударады. Жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіру кезінде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" сөздерін айтып, көңіл-күйлерін көтереді.

«Бәйге» қимылды ұлттық ойыны

Ойынның мазмұны: әр команданың алдына 3 - 4 м қашықтықта межелер белгіленді.

Екі команданың балалары 2 м арақашықтықта сап түзеп тұрады. Бұл ойында жұптасып жарысады. Әр топқа бір ат, бір қамшы байланады.Белгі бойынша әр командадан бір баладан атқа қонады да жарысады. Балалар аттың шабысына салып шабуы тиіс.

"Эстафета" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Эстафета" пысықтау ойынын өткізеді.-Балалар, екі командаға бөлінеміз. "Эстафета" ойынының ережесімен таныстырамын, әрі қарай ойынды жалғастырамыз.

- Балалар, тақтадағы суретке қараңдаршы? Нені көріп тұрсыңдар?

- Сендер де екі командамен қатар тұрып, доғаның астынан еңбектеп, жарысысыңдар, қай команда балалары доғадан денелерін тигізбей, тез еңбектеп өтеді, сол команда жеңеді.

Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.

- «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді.

- Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз.

- Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен

«О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.

- Тағы да қайталаймыз, О-о-у-у, м-м-м-м...

- Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін қай дене мүшелеріміз көп қызмет атқарды?

- Олай болса, ішімізді сипайық, іштерін сипап, сағат тілімен айналдырады.

- Енді, балалар, осы қимылды музыка әуенімен жасаймыз балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды.- Енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгін оқу қызметі де жақсы өтті. Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 09-11. 11.22.

Тақырыбы: Мен епті баламын.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруды үйрету; балаларды заттардың арасымен жүру; биіктіктен секіру дағдыларын дамыту; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту.

Сөздік жұмыс: "Қолды жан-жаққа созамыз!", "Нысанаға дәлдеп лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Сәлемдесу шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Аюлар мен аралар" қимылды ойыны, "Күн мен Түн" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты кішкентай доптар, құм салынған қапшықтар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу шеңбері "Сәлеметсің бе".

Сәлеметсің бе, туған жерім!

Сәлеметсің бе туған елім!

Сәлемім таралсың жер шарына,

"Сәлемім" жетсін барлығыңа.

Сәлеметсіңдер ме, балалар!

- Көңіл-күйлерін қалай? Бәрекелді!

- Олай болса, бәріміз әдемі сап жасап тұрайық! Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)

1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2 - балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4 - қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады;

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында

1-2 - оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады;

3-4 - Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында

1 - отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу;

2 - Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында

1 - 3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату;

4 - допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу;

1-2 - аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу;

3-4 - Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады).

6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады).

7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.

Негізгі қимыл жаттығулары

- биіктіктен секіру;

- 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру;

Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "биіктіктен секіру" жаттығуларын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Аюлар мен аралар" қимылды ойыны.

Балалар екі тең топқа бөлінеді: біреуі - аралар, екіншісі - аюлар. Шартты пәрмен бойынша аралар ұядан ұшып, ызылдап бал алу үшін шалғынға ұшады. Аюлар белгіден өтіп бал жинауға шығады. Белгі береді: "Аюлар!". Аралар "Аюларды шағамыз" деп ызылдап қуады, ал аюлар қашады. 2-3 қайталаудан кейін балалар рөлдерді ауыстырады.

"Күн мен Түн" ойыны.

Шарты: балалар екі топқа бөлінеді. Бір команда "күн" болса, екіншісі "түн" болады. Нұсқаушы "түн" дегенде, "Түн" тобы "үйге" қарай жүгіреді, ал "Күн" командасы олардың артынан қуады. Ұсталғандар ойыннан шығады. Содан соң орындарын алмастырып, ойынды әрі қарай жалғастырады.

Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.

- «О-о-у-у, м-м-м-м...» деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді.

- Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз.

- Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен

- «О-о-у-у, м-м-м-м...» деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.

- Тағы да қайталаймыз, О-о-у-у, м-м-м-м...

- Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік? Нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтырдық. Иә.

- Балалар, нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтырған кезде қандай қиындықтар кездесті?

Балалардың жауаптары. Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Тағы біз қандай жаттығуды орындадық? Биіктіктен секірдік. Иә.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі барлықтарың жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.11.22.

Тақырыбы: 5м қашықтықтан нысанаға таяқ лақтыру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруды үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Таяқты тік нысанаға лақтыр!", "Бір жаныңмен шапшаң өт!", "Тізбектел!", "Епті бол!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Релаксация, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркемсөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық.

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Аю"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді

- Балалар, жабайы табиғат дегенді қалай түсінесіңдер?
- Далада, орманда өздері тіршілік ететін жануарлар әлемі екен.
- Жабайы жануарлар өз беттерімен тіршілік жасайды, біз де жануарлар әлемінен аюды бейнелеп көрейікші?!
- Балалар, енді бәріміз тақтаға қарай отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз
- Қонжықтардай қорбаңдап жүреміз (аю сияқты қорбаңдап жүреді).
- Асықпай аяқты жай басып (аяқтарын жәй басады),
- Аюларша маймаңдап келеміз (орындарында тұрып маймаңдайды).
- Бөшкемізге бал жинап, тасып (шынтақтарын бөшке ұстағандай көтереді)
- Томпаңдап жүріп, біздер келеміз (қолдарын жанына жіберіп, томпаңдайды),
- Орманнан жаңғақ көп тереміз (еңкейіп, қолдарымен жаңғақ тергендей қимыл жасайды),
- Теңселеміз оңға бір, солға бір (оңға және солға теңселеді),
- Жан-жаққа қарап біз келеміз (орындарында тұрып маймаңдайды).
- Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.
- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру) - Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді.
- Балалар, тақтаға қарандаршы, паровоз қалай вагондармен тіркесіп тұрады? Сендер де біріңнің артыңнан бірің осылай тіркесіп, «паровоз» болып жүрулерің керек.

Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады."

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды «Қара жорға» әуенімен бастаймыз.
- Балалар, алдымен тақтаға қарап алайықшы, "Қара жорға" биін қалай билейді екен?
- Ал, мына суретте ер адам билеп жатыр.
- Мына суретте балалар, қара жорғаның өзін көруге болады.
- Балалар, қара жорға шабысының өзі билеп тұрғанға ұқсайды, солай ма?

- Олай болса, жаттығуымызды бастайық

1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)

2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.

1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.

1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.

1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.

1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)."

Негізгі қимыл жаттығулары

- 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру.

- гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту.

- Балалар, бүгінгі қимыл жаттығуларын дұрыс үйреніп алмасақ, игере алмай қаламыз. Сондықтан іс-әрекет барысында белсенділік танытып, бәріміз бірдей үйреніп алуға тырысайық. Екі топқа бөлініп, екі жақтағы орындықтарға отырамыз. Гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту және 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру жаттығуларына үйретеді.

- Балалар, мына гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарыңды белдеріңе қойып, бір жандарыңмен шапшаң қадам жасап, жүріп өтесіңдер. Гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүру кезінде балалардың шалынысып, құлап қалмаулары үшін ақырын жүгіртіп, жаттықтырады, кейін біртіндеп тез жүгіруге ауыстырады. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру кезінде жан-жағына абай болу керектігін ескертеді. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады."

«Күн мен түн» қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ептілікке пен жылдамдыққа баулу.

Ойынның мазмұны: балалар «Күн» мен «Түн» топтары болып екіге бөлінеді. Олардың бір-бірінен бөлек, өз үйлері болады. Көрсетуі бойынша екі топ жаттығулар жасап тұрады. «Күн» деп белгі берген кезде, сол топтың балалары үйіне жеткізбей қуып жетулері керек. Қолға түскен балалар қуғыншылар қатарына қосылады. Сөйтіп, ойын осылайша алма-кезек жүріп отырады. Көп бала ұстаған топ жеңіске жетеді.

"Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды бірінің артынан бірі тіркеліп тұрып, паровоз сияқты жүруге және өлең жолдарын қайталап айтуды үйрету. Балалардың сапта тұру және негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойынын өткізеді.

Ойынның мазмұны:

- Балалар, бәрің бірінің артыңнан бірің тұрыңдар, алдарыңда тұратын бойы ұзын бала паровоз болады, ал сендер вагонсыңдар, қазір бәрің мына тақтайшаның үстімен өлең жолдарын қайталап, паровоз сияқты

жүресіңдер. Жарай ма? Тақтайшаның үстімен біріңнің артыңнан бірің ақырын жүресіңдер, жүргенде бәрің бірдей адыммен жүрулерің қажет, жақсы ма?

- Балалар, тақтаға қарайықшы?! Нені көріп тұрсыңдар?
- Бәрің де осы паровоз сияқты жүресіңдер. Кәне, бастаймыз!
- Қатар-қатар тұрайық,
- Кәне, кәне, сұрайық.
- Кімнің болса, бойы ұзын,
- Паровозы пойыздың.
- Кәне, кімнің, бойы ұзын
- Паровозы ол пойыздың?!

Бойы ұзын баланы көрсетеді. Сол бала паровоз болып алда тұрады. Ал қалғандары соның артынан ұстап тұра бастайды.

- Ал, паровоз баста алға,
- Бәрімізді басқар да!
- Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік,
- Жүрісті біз гулеттік.
- Жүрісті біз гулетіп.
- Гу-гу, гу-гу, гуілдеп
- Қалып қойма бірің де
- Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік,
- Жүрісті біз үдеттік.

Балалардың тапсырманы дұрыс орындау ережесін бақылайды.

Тыныс алу жаттығуы «Мимика».

- Балалар, біраз шаршағанымызды басу үшін мимикамен жаттығу жасайық.

Бұл жаттығуларды орындау кезінде 6–8 секундтан теріге батырмай, саусақ ұшымен сипалау қажеттігі ескеріледі. Өзі көрсетеді.

- Екі қастың ортасында Өкпелегіш тұрады. Балалар бұртиып, саусағын түйілген екі қастың ортасына апарайды.
- Тілде Келемеж тұрады (Буратино жаттығуы) балалар тілін шығарады.
- Ұртта Күлегеш тұрады. Балалар сұқ саусағын екі ұртына апарып, жымияды.
- Кезде Қорқытқыш тұрады. Балалар көзін бақырайтып, аузын ашып, қолын созып, саусақтарын бүгеді.
- Мұрында ұзын тұмсық тұрады. Саусақтарымен мұрын ұшын басады.
- Ал неге күлмейсіңдер?

Балалар сұрағына күлкімен жауап береді.

- Өкпелегіш қайда тұрады? Қастың екі арасына массаж жасалады.
- Келемеж қайда тұрады? Мұрынның екі жағындағы нүктелерді уқалайды.
- Күлегеш қайда тұрады? Төменгі жақ, ерін және иектегі ортаңғы бет сызықтарына массаж жасалады.
- Қорқытқыш қайда тұрады? Ауызды кең ашып, тілді барынша шығарып, құлақтың төменгі ұшын төмен қарай тартады.- Ұзын мұрын қайда тұрады? Сұқ саусақтың ұштарын кезек-кезек мұрынның ұшына тигізу.
- Ал неге күлмейсіңдер? Екі ұрттағы нүктелерді сұқ саусақпен уқалау.
- Жарайсыңдар, балалар! Енді музыка әуенін тыңдайық, бәріміз демалайық!

ҚОРЫТЫНДЫ

балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, бүгін қандай жаттығулар ұнады?
- Олай болса, "Қара жорға" қимылын қайталаймыз ба?
- Енді, балалар, осы қимылды музыка әуенімен жасаймыз. Балалармен бірге "Қара жорға" әуеніне қимылдар жасайды.- Енді терең дем алып, демімізді сыртқа шығарамыз.- Тамаша, балалар!. Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 16.11.22.

Тақырыбы: Мергенді шыңдайық.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты: Балаларға оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіруді үйрету; сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Қолды жан-жаққа соз!", "Тік тұр!", "Аяқтарды кезектестіріп жүгіреміз", "Қолды жан-жаққа созамыз!", "Нысанаға дәлдеп лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығуы,"Көңілді секіреміз"қимылды ойыны,"Алысқа лақтыр"қимылды ойыны,тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, заттар(текшелер).

Үлестірмелі материалдар:Бала санына байланысты құм салынған қапшықтар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психологиялық ахуал "Ыстық алақан" әдісі.:Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді.Балаларға "Ыстық алақан" әдісі арқылы қол ұстасып тұрып, бір-біріне жақсы лебіз білдіруді ұсынады. Балалар қуана келіседі.Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Белгі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Музыка әуенімен жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2 - Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде

1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2 - Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1-2 - отырып, қолдарын алға созу;

3-4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру;

- оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіру; Өткен іс-әрекеттерін пысықтау мақсатында "2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру" жаттығуларын естеріне түсіреді. Балалар көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Ойын жарыс түрінде өтеді. Балалар педагог белгілеген межеге дейін бір аяқтан бір аяққа секіріп жетуі керек. Белгіленген межеге жеткен кезде, аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіреді де, артқа қайтады. Қай топтың балалары толықтай жүгіріп келеді, сол топ жеңіске жетеді.

"Алысқа лақтыр" қимылды ойыны.

Балаларды сапқа тұрғызады. Балалар доптарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыру керек. Ең ұзаққа кімнің добы жетеді, сол бала жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз.
- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.
- Қолымызды сәл жоғары көтереміз, сосын бірте-бірте төмен түсіреміз.
- Көкке қолды біз созамыз,
- Үлкен болып біз өсеміз.
- Күнге дейін жеткіземіз.
- Жәймен қолды түсіреміз,
- Күн сәулесін төгеді екен.
- Жерге нұрын себеді екен.
- Күн батқанда таудан асып,
- Тәтті ұйқыға кетеді екен.
- Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз.
- Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!
- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)
- Бүгінгі іс-әрекеттеріңе алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)
- Еркін тұр! Тараңдар!
- Топ командирі:
- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!
- Осымен іс-әрекеті аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 18.11.22.

Тақырыбы: Түрлі нысандарды көздеп түсіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға адымдап алға қарай жүру; доғаның астымен қолына доп ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); тепе-теңдікті сақтай отырып, орындықтың үстімен текшелерден аттап жүруді үйрету; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.

Сөздік жұмыс:"Алға адымда!", "Қолына допты ұста!", "Доғаның астымен еңбекте", "Тепе-теңдікті сақта!", "Орындық үстімен жүр!", "Текшелерден аттап жүр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Сәлемдесу шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Кім тез қимылдайды" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доға, доп, орындық, текшелер, құрсаулар.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты жалаулар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу шеңбері "Таңқалдырады мені".

Таңқалдырады мені табиғаттың сұлулығы,

Таңқалдырады ауа райының әртүрлілігі,

Таңқалдырады күні мен түні.

Тағы қандай жаңалықтар болады екен жаңа күні?

- Сәлеметсіңдер ме, балалар!

- Көңіл-күйлерін қалай? Бәрекелді!

- Олай болса, бәріміз әдемі сап жасап тұрайық

- Балалар, музыка әуенімен адымдап алға қарай жүреміз.

- Алға адымда!

Балалар музыка әуенімен, педагогтің белгісі бойынша адымдап алға қарай жүреді. Белгі бойынша тоқтайды.

Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (жалауармен)

1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.

1.2. Бастапқы қалып.

1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.

1.2. Бастапқы қалып.

1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.

2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.

3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.

3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см);

- орындық үстімен текшелерден аттап жүру;

Балаларға "доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу" және "орындық үстімен текшелерден аттап жүру" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген

тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Орындық үстімен текшелерден аттап жүру кезінде, тепе-теңдікті сақтау керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кім тез қимылдайды" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Балалар бір-бірінің соңында қатар болып тұрады. Өр топтың алдында тігінен орналасқан құрсаулар тұрады. Белгіден кейін балалар құрсаулардан еңбектеп өту керек. Қай топтың балалары бірінші болып құрсаулардан өтсе, сол топ жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяғында:

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік? Доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу жаттығуын орындадық. Иә.
 - Тағы қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік? Орындық үстімен текшелерден аттап жүрдік.
 - Балалар, негізгі қимыл жаттығуларын жасауда қандай қиындықтар кездесті? Балалардың жауаптары.
- Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.
- Жарайсыңдар, балалар! Бүгін барлықтарын жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 21.11.22.

Тақырыбы: Алға жылжи отырып аяқпен секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды алға жылжып, бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуды үйрету; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу дағдыларына жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ерік сапаларын арттыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Бір қырыңмен еңбекте!", "Дененді тигізбе!", "Тізбектел!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Сәлемдесу, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркемсөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, үрмелі доп, арқан, доп.

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, үрмелі доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің басында балалар залға музыка әуенімен кіріп, шеңбер жасап тұрады.

- Балалар, ғажайыптар әлемі дегенді қалай түсінесіңдер?

- Балалар, қыс айы да жақындап қалды, солай ма?

- Мына суреттен нені көріп тұрсыңдар, балалар?

- Балалар, бұл қыс айының ғажайып кереметтері!

- Олай болса, балалар, келе жатқан қыс айы ғажайыптар әлеміндей болсын деп сәлем жолдайық.

- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"

- Балалар, еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды «Қара жорға» әуенімен бастаймыз

- Балалар, тақтаға қарап, есімізге түсіріп алайықшы, "Қара жорға" биін қалай билейді екен?

- Балалар, мына суреттегі қара жорғаның шабысының өзі билеп тұрғанға ұқсайды, солай ма?

- Олай болса, жаттығуымызды әрі қарай жалғастырайық.

1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)

2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.

1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

Негізгі қимыл жаттығулары

- Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату;

- Биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, біз бүгін жаңа қимыл жаттығуларын үйренеміз.

- Сондықтан негізгі қимыл жаттығуларын екі командаға бөлініп, орындауға дайындалайық.

Балаларды екі командада бірінің артынан бірін тұрғызып, биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу және алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату жаттығуларына үйретеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу жаттығуы кезінде балалардың дұрыс еңбектеуіне басты назар аударады.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, үрмелі допты аяқпен қалай жылжыту керек екенін көресіңдер?!

- Допты аяқпен алға домалату жаттығуын сендер де жақсы үйреніп алуларың керек.

Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату кезінде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Сенің қолыңнан келеді!", "Бәрекемді!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Соқпа доп» қимылды ойыны

Ойынның мазмұны: ойыншылар екі командаға бөлінеді. Бірінші команданың ойыншылары алаңның шетіндегі сөре сызығында қатар тізіліп тұрады да, екінші команданың ойыншылары алаңда еркінше шашырап жүреді. Ойын басталған сәтте бірінші команданың капитаны кішкене допты қолында қақпа таяғы бар бір жақ қапталда тұрған екінші команданың капитанына лақтырып береді. Ал ол допты қақпа таяқпен алаңдағы өз ойыншыларына қарай бағыттап ұрады. Осы кезде сөре сызығында тұрған бірінші команданың ойыншылары қарсы беттегі мәре сызығына қарай жүгіреді. Бұл сәтте екінші команданың ойыншылары ұшып келе жатқан допты қағып алып, оны жүгіріп бара жатқан бірінші команданың ойыншыларына тигізуге тырысып лақтырады. Доп бір ойыншыға тисе, командалар орындарын ауыстырып ойнайды.

Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Допты домалат" пысықтау ойыны

- Балалар, "Допты домалат" ойынын ойнаймыз. Ол үшін екі командаға бөлінесіңдер. Балаларды екі командаға бөліп, бір қатарға қойылған сызықтың арасымен допты аяғымен межелі жерге дейін бір аяқпен домалату керектігін айтады. - Балалар, тақтаға қарайықшы, балалар допты аяқтарымен қалай домалатып бара жатыр?

- Осы балалар сияқты екі командаға бөлініп, бір қатарға қойылған сызықтың арасымен допты бір аяқпен домалату арқылы межелі жерге жеткізулерің керек.

- Кәне, екі командаға бөлініп, ойынды бастайық!

Екі командадағы балалардың әрқайсысы ережеге сай бір қатарға қойылған сызықтың арасымен допты бір аяқпен домалату арқылы межелі жерге жеткізсе, сол команда жеңген болып есептеледі."

Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.

- «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді.

- Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз.

- Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен

«О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.

- Тағы да қайталаймыз, О-о-у-у, м-м-м-м...

- Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату қимылын жасау кезінде аздап қиындау болды, солай ма?

- Балалар, бұл жаттығуды тез үйрену үшін үйде де жаттығуларың керек.

- Балалар, биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу кезінде жақсы ептілік көрсеттіңдер.

- Бәрекемді, балалар! тапсырмаларды жақсы орындадыңдар, рақмет! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 23.11.22.

Тақырыбы: Бір аяқпен алға секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Баяу қарқынмен жүгіреміз", "Жылдам қарқынмен жүгіреміз", "Орташа қарқынмен жүгіреміз", "Қосалқы қадаммен жүреміз", "Арқан бойымен жүреміз", "Тепе-теңдікті сақтаймыз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психологиялық ахуал, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, көлбеу басқыш, гимнастикалық қабырға.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психологиялық ахуал.

Біз балдырған баламыз,

Құстай қанат қағамыз.

Дүниені аралап,

Оқып білім аламыз.

Көзді салып қараңыз,

Былай қанат қағамыз. - Сәлеметсіңдер ме, балалар!

- Көңіл-күйлерін қалай? Бәрекелді!

- Олай болса, бәріміз әдемі сап жасап тұрайық.

- Сапта біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Аяқтың ұшымен жүреміз, өкшемен жүреміз.

- Ал, енді заттар арасымен жүреміз. Жарайсыңдар!

- Музыка әуенімен шашырап жүгіреміз. Бәрекелді!

- Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрамыз. Жарайсыңдар!

- Ал, енді біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалайық. Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Белгі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Музыка әуенімен жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1.1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2.1 - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде

2.1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2.2 - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

3.1 - отырып, қолдарын алға созу;

3.2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;

3.1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау;

3.2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; - қосалқы

қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; - көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу; Белгі бойынша балалар 1,5-2 мин түрлі жылдамдықпен жүгіреді. (баяу, жылдам, орташа қарқынмен) Өткен іс-әрекеттерін пысықтау мақсатында "көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу" жаттығуларын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Келесі балалар "қосалқы қадаммен арқан жүру" жаттығуын жасайды. Арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап жүру керектігін айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.

Балалармен бірге "қасқырды" таңдайды. Қалған балалар "қояндар" болады. Белгіден кейін "қояндар" әртүрлі бағыттарда жүгіріп, қасқырдан қашады. "Қасқыр" ұстап алған "қояндар" саны 5-6-ға жеткенде, "қасқыр" ауысады.

Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".

Бастапқы қалып-тұрып, отырып (бұл алдында алған физикалық жүктемеге байланысты). Егерде отырып жасаса, арқаны түзу ұстап, көзді жұмып қою керек. Мұрын арқылы баппен тыныс алу. Кеуде сүйегі кеңейе бастағанда, тыныс алуды тоқтатып, үзіліс жасау керек, кім қанша жасай алғанша. Сонан соң баппен тынысты мұрын арқылы шығару 5-10 рет қайталау. Жаттығу өте баяу, артық дыбыссыз орындалуы қажет. Тіпті мұрын алдында ұстаған алақан шыққан дыбысты сезбеуі керек.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Бүгінгі іс-әрекетіне алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)

- Еркін тұр! Тараңдар!

- Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- Осымен сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: _____

Тақырыбы: Бір аяқпен алға секіруді пысықтау.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Баяу қарқынмен жүгіреміз", "Жылдам қарқынмен жүгіреміз", "Орташа қарқынмен жүгіреміз", "Қосалқы қадаммен жүреміз", "Арқан бойымен жүреміз", "Тепе-теңдікті сақтаймыз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психологиялық ахуал, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, көлбеу басқыш, гимнастикалық қабырға.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психологиялық ахуал.

Біз балдырған баламыз,

Құстай қанат қағамыз.

Дүниені аралап,

Оқып білім аламыз.

Көзді салып қараңыз,

Былай қанат қағамыз. - Сәлеметсіңдер ме, балалар!

- Көңіл-күйлерін қалай? Бәрекелді!

- Олай болса, бәріміз әдемі сап жасап тұрайық.

- Сапта біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Аяқтың ұшымен жүреміз, өкшемен жүреміз.

- Ал, енді заттар арасымен жүреміз. Жарайсыңдар!

- Музыка әуенімен шашырап жүгіреміз. Бәрекелді!

- Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрамыз. Жарайсыңдар!

- Ал, енді біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалайық. Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Белгі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Музыка әуенімен жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1.1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2.1 - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде

2.1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2.2 - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

3.1 - отырып, қолдарын алға созу;

3.2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;

3.1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау;

3.2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; - қосалқы

қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; - көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу; Белгі бойынша балалар 1,5-2 мин түрлі жылдамдықпен жүгіреді. (баяу, жылдам, орташа қарқынмен) Өткен іс-әрекеттерін пысықтау мақсатында "көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу" жаттығуларын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Келесі балалар "қосалқы қадаммен арқан жүру" жаттығуын жасайды. Арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап жүру керектігін айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.

Балалармен бірге "қасқырды" таңдайды. Қалған балалар "қояндар" болады. Белгіден кейін "қояндар" әртүрлі бағыттарда жүгіріп, қасқырдан қашады. "Қасқыр" ұстап алған "қояндар" саны 5-6-ға жеткенде, "қасқыр" ауысады.

Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".

Бастапқы қалып-тұрып, отырып (бұл алдында алған физикалық жүктемеге байланысты). Егерде отырып жасаса, арқаны түзу ұстап, көзді жұмып қою керек. Мұрын арқылы баппен тыныс алу. Кеуде сүйегі кеңейе бастағанда, тыныс алуды тоқтатып, үзіліс жасау керек, кім қанша жасай алғанша. Сонан соң баппен тынысты мұрын арқылы шығару 5-10 рет қайталау. Жаттығу өте баяу, артық дыбыссыз орындалуы қажет. Тіпті мұрын алдында ұстаған алақан шыққан дыбысты сезбеуі керек.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Бүгінгі алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)

- Еркін тұр! Тараңдар!

- Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- Осымен сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 25.11.22.

Тақырыбы: Биіктігі 60см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуді үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екіншіге бөлінуді және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; кеглилер арасымен бір аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Соңғы нөмірге дейін сана!", "Заттар арқылы өрмеле!", "Бір аяқпен секір!", "Епті бол!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркемсөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, текшелер, кеглилер, қаптар, үрілмеген шарлар.

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, қаптар, үрілмеген шарлар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ:Шаттық шеңбері

Балалар залға музыка әуенімен кіріп, тұзу сап түзеп тұрады.

- Балалар, бүгін керемет көңілдісіңдер ғой?
- Қыс келген соң шаттанып жатырсыңдар ма?
- Балалар, тақтаға қараңдаршы, нені көріп тұрсыңдар?
- Қыстың тамаша көрінісін көріп тұрсыңдар, солай ма?
- Олай болса, қыстың басталғанына қуанып, шаттық шеңберін құрайықшы!
- Ертегідей әлемі (қолдарын жоғары көтереді),
- Қыс келді ғой, әдемі! (қолдарын жанына жаяды)
- Ұлпа қары мамықтай (қолдарын ашып-жұмады),
- Қалықтайды әдемі! (қолдарын жанына жібереді)
- Көп екен ғой аққала (қол білезіктерін айналдырады),
- Жасап жатыр бар бала (қолдарымен аққала жасайды).
- Балалар, қатарынан тізіліп сапқа тұрып, бірінші екіншіге бөлінесіңдер және нөмірлер бойынша басынан бастап сөңғы нөмірге дейін ретпен баянат бересіңдер.
- Жарайсыңдар! Енді музыка әуенімен сап түзейміз.

Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде

1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу;

3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту;- кеглилердің арасымен бір аяқпен секіру.
- Балалар, бүгінгі оқу қызметінде негізгі қимыл жаттығуларын екі топпен орындаймыз. Сондықтан мен сендерге жаттығуларды көрсету барысында мұқият тыңдап және қарап алыңдар. Балаларды екі топқа бөліп, биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту және кеглилердің арасымен бір аяқпен секіру жаттығуларын көрсетеді.
- Балалар, тақтаға қараңдаршы. Балалар кеглилердің арасымен секіріп бара жатыр.
- Сендер де осы балалар сияқты епті болуларың керек.

Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!", "Жарайсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Қаппен секіру" қимылды ойыны

Балаларды екі топқа бөліп, балаларды үш қатар қойылған сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін қаппен бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, секіру керектігін айтады.

- Балалар, тақтаға қараймыз, балалар қаппен қалай секіріп бара жатыр екен! Секіру кезінде "Қаппен қалай секіреді?" дегенде балалар қаптың ішінде сызық бойымен алға қарай секіре бастайды

Балаларға қандай секіру түрі болмасын арақашықтықты сақтап, секіру керектігін түсіндіреді және қалай секіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі топтағы балалардың қайсы ережеге сай және тез секіреді, сол топ жеңген болып есептеледі.

"Маймылдар" пысықтау ойыны Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Маймылдар" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады.

Балаларға кедергі заттар арқылы маймыл сияқты өрмелеу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, маймыл ағашпен қалай өрмелеп бара жатыр?
- Қазір біз балалар, "Маймылдар" ойынын ойнаймыз.
- Маймыл сияқты біз де кедергілер арқылы өрмелеуіміз керек.
- Балалар, қазір екі топқа бөлінесіңдер. Әр топ баласы сызық бойымен жүріп келе жатып, алдындағы кедергі заттардан өрмелеп өтуі қажет. Қай топ баласы жаттығуды дұрыс орындайды, сол топ жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналлатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз.
- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,
- Үрлейміз ішіне жел толғанша.- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.
- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.
- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз.
- Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін қандай дене мүшелеріміз көп қызмет атқарды?
- Қолымыз бен аяқтарымыз, денеміз, яғни, барлық дене мүшелеріміз көп қызмет атқарды.
- Олай болса, балалар, барлық дене мүшелерімізді сипап, алғысымызды білдірейік! Енді дем алайық.
- Балалар, бүгін жақсы белсенділік көрсеттіңдер, бәріңе ризамын. сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 28.11.22.

Тақырыбы: Арақашықтықты сақтаймыз.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу; шеңбер жасағанда қолды жан-жаққа созып тік тұру дағдыларын қалыптастыру.

Сөздік жұмыс: "Қадамды алмастыра жүреміз", "Орнымыздан биіктікке секіреміз", "Құрсаудың ішіне кір", "Көлбеу басқышқа шық", "Қолды жан-жаққа созып тік тұрамыз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Жылдам!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, құрсаулар, көлбеу басқыш.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты таяқшалар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Қыс"

Жаңа айлардың жаңа қары

Жапалақтап жауады.

Жайлы бір леп таралады,

Жаңғыртады ауаны.

Ұйқыдағы баладайын,

Баладайын пәк жүрек.

Ұйып қапты қырда қайың,

Киім киіп ақ жібек.

- Балалар, қыз мезгілі келіп, айналаның барлығын әппақ қар жапты. Қыз мезгілінің қандай ерекшеліктерін білесіңдер? Балалардың еркін жауабы. Балалардың жауаптарын толықтырады. Қыста қар жауып, боран соғады, жаңа жыл мерекесі келеді. Қардан не жасаймыз балалар? Иә, қардан аққала жасаймыз.

- Балалар, қыста ауа тазара түседі. Зиянды заттар азаяды, оларды қар өзіңе сіңіріп алады екен. Ал, суық ауаның әсер етуі қан айналымын жақсартады. Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Белгі бойынша балалар қадамды алмастыра жүреді. Белгі бойынша балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңбер жасағанда - қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы таяқшаларыңды көрсетіңдерші, балалар! Жарайсыңдар, балалар! 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу.(жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды.

1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары

көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру;

2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау.

1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою;

2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- орнынан биіктікке секіру;

- Балалар, қоянды қараңдаршы, қалай секіреді. Қояндар секірген кезде епті болады. Екі аяқпен бірге секіреді.

- Балалар, қояндар өте жылдам. Қазір, бізде қояндар секілді орнымыздан биіктікке секіреміз.

Балаларға "орнынан биіктікке секіру" жаттығуын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды.

Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына

көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан

балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Жылдам!" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ балаларының алдында кедергілер тұрады. Бірінші балалар алдарында

тұрған текшелерге дейін екі аяқпен бірге секіріп барады; әрі қарай құрсаудың ішіне кіріп өтеді де, көлбеу

басқышқа шығады. Көлбеу басқыштан төмен түсіп, жылдам қарқынмен жүгіріп орнына келеді. Бірінші болып

кедергілерден өтіп келген, топ балалары жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу

жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз.- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.

- Қолымызды сәл жоғары көтереміз, сосын бірте-бірте төмен түсіреміз.

- Көкке қолды біз созамыз,

- Үлкен болып біз өсеміз.

- Күнге дейін жеткіземіз.

- Жәймен қолды түсіреміз,

- Күн сәулесін төгеді екен.

- Жерге нұрын себеді екен.

- Күн батқанда таудан асып,

- Тәтті ұйқыға кетеді екен.

- Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз.

- Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Бүгінгі іс-әрекеттеріңе алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)

- Еркін тұр! Тараңдар!- Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 30.11.22.

Тақырыбы: Қаппен қалай секіреміз.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруды үйрету; қадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Жүреміз!", "Жүгіреміз!", "Арқаннан аттап секіреміз!", "Қадамды алмастыра жүреміз", "Допты екі қолымен бастан асыра лақтырамыз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, миға шабуыл, кері байланыс, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Ұйқыдағы түлкі!" ойыны, "Кеглилерді құлату" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, арқан, кеглилер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Күміс қар".

Қырларды жапты күміс қар,

Далада жаңа тыныс бар.

Бұталар жалт-жұлт етеді

Кәдімгі бейне хрусталь.

- Балалар, қыз мезгілі келіп, айналаның барлығын әппақ қар жапты.

- Қыс мезгілінің қандай ерекшеліктерін білесіңдер? Қыста ең бірінші қар жауады, боран соғады, жаңа жыл мерекесі келеді, қардан аққала жасаймыз.

- Балалар, қыста ауа тазара түседі. Зиянды заттар азаяды, оларды қар өзіңе сіңіріп алады. Ал, суық ауаның әсер етуі қан айналымын жақсартады.

- Топ басшысы, баянат бер!

- Топ, Оңға!

- Солға!

- Айнал!

- Ал, енді музыка әуенімен қадамды алмастыра жүреміз. Тамаша!

- Енді, жүгіреміз. Музыка әуенімен балалар қадамды алмастыра жүреді, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіреді. Белгі бойынша балалар аяқтың ұшымен, өкішемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде

1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу;

3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;

1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау);

2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою;

1 - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;

2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).

6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.

1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;

2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).

7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.

1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- арқаннан аттап секіру;

- допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. Балаларға "арқаннан аттап секіру" және "допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны.

Шарты: балалар арасынан "түлкі" сайланады. Ол алаңның бұрышына тұрады да, ұйқыға кеткендей кейіп танытады. Балалар алаңда түрлі бағытта жүгіріп ойнайды. Жүргізуші: "Түлкі оянды" дегенде, барлық бала "түлкіден" сызықтың арғы жағындағы "үйге" қашады. "Түлкі" оларды қуалап ұстауға тырысады.

"Кеглилерді құлату" ойыны.

Ойыншылар сызықтың ар жағына, оған қарсы 1,5-2 м қашықтықта кеглилер тұрады. Балалардың қолында доптары болады. Белгіге қарай ойыншылар доптарды кеглилерге қарай домалатып, оларды құлатуға тырысады. Келесі белгі бойынша балалар доптардың артынан барып, құлаған кеглилерді көтереді. Өрбір ойыншы кеглилердің қанша рет құлағанын санайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін көп жаттығулар жасап, шаршаңқырап қалдық, енді денемізді дем алдырып, тыныс алу жаттығуларын жасайық. Тыныс алу жаттығуларын жасау кезінде балалардың қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару жаттығуларын дұрыс жасауын қадағалайды. Балалар шеңбер бойымен ақырын жүріп аяқ-қолдарын сілкілеп, ағзаның толық демалуына мүмкіндік береді. Тыныс алу жаттығуларының соңына қарай іс-әрекеттің аяқталғанын хабарлайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 30.11.22.

Тақырыбы: Хоп фитболдармен секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап, допты қағып алуға жаттықтыру; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Соңғы нөмірге дейін сана!", "Хоп-фитболмен секір!", "Допты жоғары лақтыр!", "Жылдамдығыңды қос!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Релаксация, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркемсөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, хип-фитболдар, доптар, көк жалау.

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, хоп-фитболдар, доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация. "16 желтоқсан"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді

- Балалар, тақтаға қарайықшы? Нені көріп тұрсыңдар?
- Балалар, қандай мереке жақындап келеді?
- 16 желтоқсан - Қазақстан Республикасының Тәуелсіздігі күні екен.
- Балалар, "тәуелсіздік" деген сөздің мағынасын қалай түсінесіңдер?
- Ешкімге тәуелді болмай, өз алдына егеменді ел болу деген сөз.
- Балалар, олай болса, бәріміз тақтаға қарай отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз
- Жайна елім (қолдарын жоғары көтеріп, шеңбер айналады),
- Туған жерім! (қолдарын көкірек тұстарына қояды)
- Егеменді (қолдарын сермеп, шеңбер айналады),
- Тәуелсіз елім! (оң қолдарын жүрек тұстарына қояды)
- 16 желтоқсанда (қолдарын жоғары көтеріп, шеңбер айналады),
- Қазақ болып (жорға жүріспен шеңбер айналады),
- Туған елім! (қолдарын жоғары көтеріп, шеңбер айналады)
- Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.

Салтанатты түрде:

- Топ басшысы, баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)
- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).
- Түзелу ортаға! (баянат беру)
- Бүгін еліміздің Тәуелсіздік мерекесі күніне арналған салтанатты оқу қызметіне қатысу үшін біздің топ сапқа тұрғызылды.
- Құп болады! Сәлеметсіздер ме! (топ хормен «Сәлеметсіз бе, педагог ханым!»)
- Сендерді Қазақстан Республикасының Тәуелсіздік мерекесі күнімен құттықтаймын ! (топ хормен «Ура!», «Ура!», «Ура!»)
- Еркін тұр!

Топ басшысы:

- Еркін тұр! Топ! Түзел! Тік тұр! Солға! Оңға! Айна! Айна! Бірінші-екіншіге санал!
- Екі қатарға сапқа тұр! Солға! Оңға! Айна! Айна! Бір қатарға сапқа тұр!

- Бірінші-үшіншіге санал! Үш қатарға сапқа тұр!
- Оңға! Жақында! Бір орында адым бас!
- Алаңды айнала адым - бас! - Тамаша, балалар!
- Балалар, қатарынан тізіліп сапқа тұрып, бірінші-екінші болып санайсыңдар және нөмірлер бойынша басынан бастап сөңғы нөмірге дейін ретпен баянат бересіңдер.
- Енді, музыка әуенімен жүреміз Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Жаттығуларды бастаймыз.

1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде

1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу;

3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;

1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау);

2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою;

1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;

2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).

6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.

1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;

2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).

7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.

1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.

Негізгі қимыл жаттығулары

- хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру;

- допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап, допты қағып алу;

- Балалар, тездетіп, екі командаға бөліне қойыңдар. Жарайсыңдар!

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын көрсетеді.

Жүгіру кезінде балалардың бір-біріне түйісіп қалмаулары үшін арақашықтықты сақтап жүгіруіне жаттықтырады және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдысына үйретеді. Содан кейін балаларды екі командаға бөліп, секіру және допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап, допты қағып алу жаттығуларын көрсетеді.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, ненің суретін көріп тұрсыңдар?

- Қыз бала хоп-фитболдармен секіріп жатыр.

- Ал, мына суретте қыз бен ұлдың фитболмен жаттығу жасап жатқаныны көресіңдер!

- Келесі суретте қыз бала допты екі қолымен жоғары лақтырып, алақанмен шапалақтап, допты қағып алу жаттығуын жасап жатыр.

- Сендер де тапсырмаларды осылай орындауларың керек.

Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруде епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Көк жалау" қимылды ойыны

- Балалар, бүгінгі ойналатын ойын жаңа болғандықтан ережесін мұқият тыңдап алыңдар -деп, балаларды екі командаға бөліп, бір сызықты белгілейді, екі команда екі жақтағы шекарада болу керектігін айтады. Қолында бір жалау болады. Бір команда балалары "мемлекет", екінші команда балалары "ру" болады. "Ру" мемлекет болуы үшін қарсыдағы мемлекеттің туын алу керек. Егер алса, мемлекет құлайды, ала алмаса, мемлекетке бағынады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай ойнайды, сол команда жеңген болып есептеледі. Ойын кезінде жалауға таласып қалмау керектігі ескертіледі. Балалар бұл ойынды алғашқы рет ойнап жатқандықтан әділ төреші педагогтің өзі болады.

"Кім чемпион?" пысықтау ойыны

- Балалар, екі командаға бөлінеміз, әр команда баласы мына сызықпен жүріп, допты межелі жерге дейін аяқпен домалатып, керек. Межелі жерге жеткенде "Мен чемпион" деп, айту керек. Кім батыл болып, шыққысы келеді? Көне, балалар, келіңдер?

Балаларды сызық бойына бірінің артынан бірін тұрғызып, допты межелі жерге дейін аяқпен домалатып, өзі көрсетіп, келесі межеге жеткенде "Мен чемпион" айтады. Допты межелі жерге дейін аяқпен домалату техникасында допқа шалынысып қалмау керектігін педагог өзі ескертіп, балалармен бірге ойнайды. Қай команда балалары допты тез, әрі көп апарады, сол команда жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары. "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!

- Аспанда бұлт қалықтайды,

- Қалықтаудан жалықпайды.

- Көк аспанда бұлт төнеді,

- Тамшыларын мол төгеді.

- Көк аспанда бұлт төнеді,

- Тамшыларын мол төгеді.

- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.

- Көк аспанда бұлт төнеді,

- Тамшыларын мол төгеді.

- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.

- Қалықташы, бұлттар,

- Қалықташы, қалықта!

- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяғында:

- Топ басшысы баянат бер! Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Біздің топ еліміздің Тәуелсіздік мерекесі күніне арналған салтанатты оқу қызметін табысты аяқтады. Топ командирі Арман Санжар.

- Балалар, сендер бүгін іс-әрекетке жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар. Сендер болашақта Отанды қалай қорғай алатындарыңды көрсеттіңдер! Жарайсыңдар, бәрі керемет болды, балалар. Балалар сендер өте белсенді, ептісіңдер! , сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 02.12.22.

Тақырыбы: Бір екі секіреміз.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балалардың сап түзеу, бір қатарға тұру дағдыларын дамыту; тұзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру, асықты дәлдеп лақтыруды үйрету; белгіленген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Бір қатарға тұрамыз!", "Тұзу бағытта секіреміз!", "Асықты дәлдеп лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Футбол" қимылды ойыны, "Ұстап ал" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты асықтар, доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, Тәуелсіздік туралы не білесіңдер?

- Әр мемлекеттің өз Отаны мен тілінің, халқы мен еркіндігінің болуы.

- Балалар, біз қандай мемлекетте өмір сүріп жатырмыз?

- Дұрыс айтасыңдар, тәуелсіз Қазақстан елінде өмір сүріп жатырмыз.

- Балалар, олай болса, бәріміз өзімізді тәуелсіз елдің бақытты ұланындай сезініп, өзіміздің мендігімізді паш етейікші!

Сап түзеуден бір қатармен қайта тұрады.

- Топ! Бір қатарға сапқа тұр -Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! -Топ, оңға бұрыл! -Қатар бойымен алға қадам бас!-1,2,3!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.

1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу.(жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.1 - 2 - алға еңкейіп,

саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу.

(жаттығу 3 рет қайталанады)

Негізгі қимыл жаттығулары

- тұзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; - асықты дәлдеп лақтыру;

Балаларға "тұзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру" және "асықты дәлдеп лақтыру" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Футбол" қимылды ойыны.

Балаларға доптар таратып береді. Балалар берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалатады.

"Ұстап ал" қимылды ойыны.

Балалар "жүргізушіні" таңдап алады. Балалар "жүргізушімен" бірге жүреді, жүгіреді, белгілі бір қарқынмен және ырғақпен секіреді. "Ойынды бастаймыз" белгісі бойынша балалар "жүргізушіден" жан-жаққа жүгіре бастайды. Жүргізуші жүгіріп жүрген балаларды ұстап алуға тырысады. Жүргізушінің қолы тиген балалар, педагогтің жанындағы орындыққа барып отырады. Ойын 2-3 рет қайталанады. Соңынан ұсталынған балалар саналады да, жаңа

"жүргізуші" тағайындалады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуларын жасау кезінде педагог балалардың қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару жаттығуларын дұрыс жасауын қадағалайды. Балалар шеңбер бойымен ақырын жүре отырып, қолдарын, аяқтарын сілкілеп, ағзаның толық дем алуына мүмкіндік береді. Тыныс алу жаттығуларының соңына қарай аяқталғанын хабарлайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 05.12.22.

Тақырыбы: Бір екі секіреміз пысықтау.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балалардың сап түзеу, бір қатарға тұру дағдыларын дамыту; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру, асықты дәлдеп лақтыруды үйрету; белгіленген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Бір қатарға тұрамыз!", "Түзу бағытта секіреміз!", "Асықты дәлдеп лақтыр" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Футбол" қимылды ойыны, "Ұстап ал" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты асықтар, доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, Тәуелсіздік туралы не білесіңдер?

- Әр мемлекеттің өз Отаны мен тілінің, халқы мен еркіндігінің болуы.

- Балалар, біз қандай мемлекетте өмір сүріп жатырмыз?

- Дұрыс айтасыңдар, тәуелсіз Қазақстан елінде өмір сүріп жатырмыз.

- Балалар, олай болса, бәріміз өзімізді тәуелсіз елдің бақытты ұланындай сезініп, өзіміздің мендігімізді паш етейікші!

Сап түзеуден бір қатармен қайта тұрады.

- Топ! Бір қатарға сапқа тұр -Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! -Топ, оңға бұрыл! -Қатар бойымен алға қадам бас!-1,2,3!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.

1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу.(жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады)

Негізгі қимыл жаттығулары

- түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; - асықты дәлдеп лақтыру;

Балаларға "түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру" және "асықты дәлдеп лақтыру" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Футбол" қимылды ойыны.

Балаларға доптар таратып береді. Балалар берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалатады.

"Ұстап ал" қимылды ойыны.

Балалар "жүргізушіні" таңдап алады. Балалар "жүргізушімен" бірге жүреді, жүгіреді, белгілі бір қарқынмен және ырғақпен секіреді. "Ойынды бастаймыз" белгісі бойынша балалар "жүргізушіден" жан-жаққа жүгіре бастайды. Жүргізуші жүгіріп жүрген балаларды ұстап алуға тырысады. Жүргізушінің қолы тиген балалар, педагогтің жанындағы орындыққа барып отырады. Ойын 2-3 рет қайталанады. Соңынан ұсталынған балалар саналады да, жаңа "жүргізуші" тағайындалады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Тыныс алу жаттығуларын жасау кезінде педагог балалардың қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару жаттығуларын дұрыс жасауын қадағалайды. Балалар шеңбер бойымен ақырын жүре отырып, қолдарын, аяқтарын сілкілеп, ағзаның толық дем алуына мүмкіндік береді. Тыныс алу жаттығуларының соңына қарай аяқталғанын хабарлайды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 07.12.22.

Тақырыбы: Арқаннан екпінмен қарғу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық орындақта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеуге жаттықтыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Соңғы нөмірге дейін сана!", "Арқаннан екпінмен қарғы!", "Екі қолыңмен тартыл!", "Жылдамдығыңды қос!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психологиялық ахуал, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындақ, кішкентай таяқшалар, доптар.

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, кішкентай таяқшалар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді

- Балалар, бүгін де көңілдіміз, бәріміз, солай ма? Иә.

- Себебі, Жаңа жыл жақындап келе жатыр, солай ма?

- Балалар, Жаңа жыл мерекесін жақсы көресіңдер ме?

- Олай болса, Жаңа жыл мерекесі алдындағы көңіл-күйімізді көрсетейікші?!

- Балалар, қараңдаршы, қандай керемет! Шырша әсем безендірілген! Неше түрлі әдемі жалтырауық безендірулер ілінген!

- Балалар, Жаңа жылды қарсылауға дайындалып, жүгіріп жүр. Сондықтан балалар, біз де Жаңа жыл қарсаңында ширақ, көңілді болуымыз керек. Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір сапқа тұруға дайындаламыз.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, қатарынан тізіліп сапқа тұрып, бірінші-екінші болып санайсыңдар және нөмірлер бойынша басынан бастап сөңғы нөмірге дейін ретпен баянат бересіңдер.

- Жарайсыңдар, енді музыка әуенімен сап түзейміз

Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады."

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындаймыз! Қолдарыңдағы таяқшаларыңды көрсетіңдерші, балалар!

- Балалар, алдымен мына суретке қарап алайықшы, бала таяқшамен жаттығу жасағанда денесін қалай тұзу ұстап тұр, сендер де денелеріңді осылай тік ұстауға тырысыңдар.

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын тұзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғу;
- гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау).

- Балалар, негізгі қимыл жаттығуларын орындау үшін екі командаға бөлінейік.

- Мен бәріңе бірдей негізгі қимыл жаттығуларының орындалу техникасын көрсетемін, екі команда мұқият тыңдап, жаттығулардың жасалу техникасын көріп алыңдар.

Балаларға арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғу және гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуда епті, жылдам болуды ескертеді.

- Балалар, мына суретке қарасандар, баланың гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, дұрыс еңбектеп бара жатқанын көресіңдер. Сендер де осылай еңбектеулерің қажет.

Гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу кезінде балалардың дене тепе-теңдігін сақтауын қадағалайды.

"Допты қуып жет" қимылды ойыны

Ойын басталмас бұрын :

- Балалар, бүгін қызық ойын бастайын деп тұрмыз. Қалай ойнау керектігін түсіндіремін. Педагог балаларды шеңберге тұрғызып, бір пысық баланы ортаға шығарып, ойынның шартын түсіндіреді. Ойынға қатысушы бала аяғын алшақ қойып тұзу тұрады, допты екі аяқтың арасына қояды . Педагог допты алға қарай домалатқан кезде бала жүгіріп, допты қуып жетуі керек. Белгілі нысанаға дейін допты жеткізбей қуып жетсе, жеңіске жетеді.

"Автобус" пысықтау ойыны Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Автобус" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, бәрің қатарға тұрыңдар. Балалар қатарға бір-бірден тұрады.

- Алдарыңда жіп жатыр, автобус жақындаған кезде жіптен қарғып, бәрің автобусқа үлгерулерің керек.

- Кім жіптен қарғып өте алмайды, сол бала жеңіледі.

Автобус жүргізушісі болады. Қалғандары жолаушылар. Дыбыс берген кезде автобус жылжи бастайды. Ең әуелі баяу кейін жылдам, жылдамырақ жүреді. Балалар жүрісті жылдамдатады. Жүргізуші автобусты тез жүргізеді. Межелі жерге келген кезде тоқтайды. Ойын тағы жалғасады.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз

- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.

- Қолымызды сәл жоғары көтереміз, сосын бірте-бірте төмен түсіреміз.

- Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз.

- Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз."

ҚОРЫТЫНДЫ:

- Балалар, тақтадан нені көріп тұрсыңдар?- Бәріміз де осындай ағаш сияқты көңілді де шымыр болайықшы!

- Ол үшін, балалар, менімен бірге қимылды қайталаймыз.- Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен.- Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы.- Жарайсыңдар, сендер ағаш сияқты мықтысыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 09.12.22.

Тақырыбы: Арқаннан тез қарғу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды заттардан аттап, аяқтың ұшымен жүруді; оң және сол аяғын кезектестіріп секіруді; кедергілердің арасынан қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуді үйрету; сап түзеуді, екі қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс: "Заттарды аттап аяқ ұшымен жүр", "Аяқтарды кезектестіріп секір", "Кедергілер арасынан қолды тигізбе", "Еденге қолды тигізбей еңбекте", "Доға астынан еңбекте" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығуы, "Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны, "Құрсаулар" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық таяқшалар, доғалар, құрсаулар.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты тауық және балапандар бетпердесі

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

- Міне, балалар. Жаңа жыл мерекесі де келіп жетті.
- Қане, бәріміз "Қош келдің, Жаңа жыл!" деп айтайықшы. Жарайсыңдар!
- Ал, енді бәріміз сапқа тұрайық!

Сап түзеуден екі қатармен қайта тұрады

- Топ! Сапқа тұр!
- Түзел! Тік тұр! 1,2-ге санал!
- 2-шілер алға бір қадам бас!
- Топ, оңға бұрыл!
- Екі қатар, залдың бойымен алға қадам бас!
- 1,2,3..!
- Жарайсыңдар!
- Ал, бір қатар болып тұрамыз.
- Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Белгі бойынша балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңберде оң және сол аяғын кезектестіріп секіреді. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).
2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).
3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.
1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).
4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.
1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- заттардан аттап аяқ ұшымен жүру;
- кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу;

Балаларға "заттардан аттап аяқ ұшымен жүру" және "кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны.

Шарты: алаңға көлденең 40-45 см жіп тартылады. Балалар жіптің астынан еңбектеп өтіп, алаңның екінші шетіндегі "дәндерді" тереді (аяқтың ұшымен отырады). Белгі арқылы қайтадан денесін тигізбей, жіптің астынан өтіп, алаңның екінші жағына шығады.

"Құрсаулар" қимылды ойыны.

Үш-төрт бала педагогке қарама-қарсы 1,5-2 м жерде тұрады. Құрсауларды кезекпен әр балаға қарай дөңгелетеді, ол ұстайды да керісінше педагогке қарай дөңгелетеді. Балалар құрсауларды дөңгелетуді және ұстауды жақсы үйренген кезде бір-бірімен өздері ойнай алады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды. :

- Балалар, ақырын, асықпай жүріп, қолдарымызды жоғары көтереміз. Енді, төмен түсіріп, саусақтарымыздың басын жыбырлатамыз, қолдарымыз шаршап қалды. Орнымызда тұрып, аяқтарымызды көрсетейікші, балалар! Аяғымыздың басын жыбырлатамыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп сілкілейміз.

Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолымен тыныс алу жаттығуларын жасайды.

- Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

- Балалар, бүгін оқу қызметі ұнады ма? Иә. Тамаша!

Балаларды шеңбер бойымен жүргізіп, залдан шығып кетеді.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12.12.22.

Тақырыбы: Орнында қос аяқтап қарғып секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға орнынан екі аяқпен бірге қарғып, 30 см биікке секіріп шығуды үйрету; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екіншіге бөлінуді және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап өрмелеу дағдыларын жаттықтыру.

СӨЗДІК ЖҰМЫС:"Баянат бер!", "Соңғы нөмірге дейін сана!", "Екі аяқпен бірге қарғып секіреміз!", "Тақтайшадан ұстап, өрмеле!", "Епті бол!" сөздерін пайдалану.

ӘДІС-ТӘСІЛДЕР:Сәлемдесу, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАР: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар, кішкентай таяқшалар.

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, кішкентай таяқшалар

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ БАРЫСЫ

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу

Балалар залға музыка әуенімен кіреді. :

- Балалар, Жаңа жылдық сыйлық алғыларың келе ме?
- Балалар, сендер күші көп, шыныққан бала болғыларың келе ме?
- Олай болса, сыйлық алу үшін хатты кімге жазамыз?
- Балалар, Аяз атаға хат жазбас бұрын бас иіп, сәлемдесейікші!
- Жаңа жылда сыйлықты (қолдарын жоғары көтереді),
- Балалар, тақтаға қараңдаршы, Аяз атадан осындай сыйлықтар алғыларың келе ме?
- Олай болса, жаттығуларды жақсы орындап, Аяз атаға хат жазайық.
- Жарайсындар, енді музыка әуенімен сап түзейміз Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындаймыз! Қолдарыңдағы таяқшаларыңды көрсетіңдерші, балалар!
- Балалар, тағы да мына суретке қарап алайықшы, бала таяқшамен жаттығу жасағанда денесін қалай түзу ұстап тұр, сендер де денелеріңді осылай тік ұстауға тырысындар.

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.

1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- орнынан екі аяқпен бірге 30 см биікке қарғып секіріп шығу;
- гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу.

Негізгі қимыл жаттығуларын көрсетер алдында балаларға:

- Балалар, қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа

бірігуді тез үйренулерің үшін күнде қайталап жатырмыз.

- Енді, негізгі қимыл жаттығуларына көшейік! Балаларды сапқа тұрғызып, гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу және орнынан екі аяқпен бірге 30 см биіктікке қарғып секіріп шығу жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Жаттығуларды балалар екі топпен екі жақта бірдей орындайды. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

- Балалар, тақтаға назар аударайық. Екі бала гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеп бара жатыр.

- Сендер де дәл осы тапсырманы орындауларың керек.

Гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу кезінде тепе-теңдікті сақтап, епті, жылдам болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Төбеде доп қуу» қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Ойынның мазмұны: ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінің артына екеуден сапқа тұрады. Ал капитан өз тобының алдында болады. Топтар бірінен бірі 3 - 4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады да, оны екі қолымен төбелеріне көтереді. Педагогтің «Бастаңдар» деген белгісі бойынша олар допты басынан асыра артындағы ойыншыға, осы әдіспен келесі ойыншыға береді. Ойын одан әрі қарай жүгіреді, сөйтіп өз тобының алдына келіп тұрады. Доп тағы да колонаның соңында кетеді. Ол топ капитандарының қолына екінші рет қайта тигенше ойын осылай айнала береді. Капитан өз орнына келіп, бірінші болып, допты жоғары көтергенде топ жеңеді.

"Кенгуру" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кенгуру" пысықтау ойынын өткізеді. Кенгурудың қалай секіретінін мұқият тыңдап алыңдар да, өз тұрған орындарыңда секіріңдер. Әрі қарай ойын ойнаймыз. Балаларды екі топқа бөліп, орнынан кенгуру сияқты екі аяқтап секіру керектігін айтады. Интербелсенді тақтадан кенгурудың қалай екі аяқтап секіретінін балаларға көрсетеді.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, кенгурудың артқы екі аяғымен бірге қалай секіретінін көресіңдер ме?

Сол арқылы балаларды кенгуру сияқты епті, жылдам болу керектігін ескертеді. Екі топтың балалардың қайсысы ережеге сай және алға жылжи отырып, екі аяқтап секіреді, сол топ жеңген болып есептеледі.

- Балалар, үндемес әдісімен тыныс алу жаттығуларын орындайықшы! Мен сендерге ыммен және қимылмен белгі беремін, сендер музыка әуенімен орындайсыңдар. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын тек педагогтың көрсетуі бойынша үндемей орындайды. Біраздан кейін :

- Балалар, ақырын, асықпай жүрейікші! Педагог балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды, кәне! Енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Жарайсыңдар, балалар!

ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың көңіл-күйлерін көтеру мақсатында:

- Балалар, менімен бірге қимылдарды қайталаймыз.

- Балалар, менің қолдарым шаршап қалыпты, ол қандай жаттығу жасады?

- Гимнастикалық тақтаймен өрмелеген екен ғой (қолдарын сипайды).

- Балалар, қолдарымызды жоғары көтеріп, ақырын төмен түсіреміз! Қолдарымызбен дөңгелек жасаймыз.

- Ал аяқтарымыз неге шаршап қалған?

- Балалар, денем неге шаршап қалған?

- Тақтаймен өрмелеген екен ғой (денесін қозғап, қолдарымен сипайды)

- Балалар, бүгін дене мүшелеріміз көп қызмет атқарыпты.

- Керемет, балалар! Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 14.12.22.

Тақырыбы:Бағытты өзгертіп жүру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып, құрсаудың ішінен өтуді; допты екі қолымен заттардың арасымен жүргізуді (арақашықтығы 4 м) үйрету; бір орында тұрып секіру; сап түзеу, үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.

Сөздік жұмыс:"Қолды еденге тигізбе", "Құрсаудың шетіне тигізбе", "Оң жақ бүйірімен өт", "Сол жақ бүйірімен өт", "Құрсаудың ішінен өт", "Топталып өтеміз", "Допты екі қолымен жүргіз", "Заттар арасымен жүргіз", "Бір орында тұрып секіреміз", "Үш қатарға тұр", "Оңға бұрыл!", "Солға бұрыл!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Футбол" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, құрсаулар, доптар, кеглилер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Шырша"

Қызық-думан күн келді,
Жасыл шырша түрленді.
Аяз сүйіп, терледі,
Үйге кірді, төрледі.
Сылдырлайды соншағы,
Шыршамыздың мол шамы.!

- Балалар, Жаңа жыл мерекесі сендерге несімен ұнайды? Балалардың еркін жауаптары.

- Жақсы. Балалар, ал енді бәріміз сапқа тұрайық!

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады.

- Топ! Сапқа тұр!

- Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал! - 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!

- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл! - Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..!

- Жарайсыңдар!

- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.

- Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады.

Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.

Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.

Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген.

Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.

Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.

Оң аяқты көтеру,түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру.

Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.

Негізгі қимыл жаттығулары

- қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту;
- допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м); Балаларға "қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту" және "допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Футбол" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында кеглилер тізіліп тұрады. Балалар кеглилердің арасымен доптарды аяқпен домалатып, қақпаға допты домалату керек.

Тыныс алу жаттығуы.

Алдымен балаларға "раушан" гүлінің суретін көрсетеді де, "раушан" гүлінің иісін сезіп, мұрнымен терең дем алу керектігін айтады. Балалар шынайы "раушан" гүлінің иісін сезіп, оның барлық хош иісін өзіне тартып алуға тырысады. Содан кейін балаларға "бақбақ" гүлін көрсетеді. Балалар мүмкіндігінше "бақбақты" үрлеп, дем шығарады.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?
- Балалар, қимыл жаттығуларын жасауда қандай қиындықтар кездесті? Балалардың жауаптары.
Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.
- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі әс-әрекетте барлықтарын жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19.12.22.

Тақырыбы: Биікке секіріп шығу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды алға қарай жылжып, допты екі қолмен лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктікке секіру; сап түзеуден кейін үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.

Сөздік жұмыс: "Алға қарай жылжы", "Қос қолмен допты лақтыр", "Допты қағып ал", "Секір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Торғай мен мысық" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар,

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Жаңа жыл"

Жаңа жыл! Жаңа жыл! Не әкелдің сен бізге? Бау-бақшаң толған гүл, Төлдерің семіз бе?

Бауырсақ, балмұздақ, Концертке.. молсың ба? Бізді алға барғызбақ, Сен жаңа жылсың ба?

- Балалар, Жаңа жыл мерекесі сендерге несімен ұнайды? Балалардың еркін жауаптары.

- Жақсы. Балалар, ал енді бәріміз сапқа тұрайық!

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал! - 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!

- Топ, оңға бұрыл! - Топ, солға бұрыл! - Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас! - 1,2,3..! - Жарайсыңдар!

- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз. - Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2 - отырып, қолдарын алға созу; 3-4 - бастапқы 4. Бастапқы қалып:

жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;

Негізгі қимыл жаттығулары

- алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м);

- 20 см дейінгі биіктікке секіру;

Балаларға "алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу" және "20 см дейінгі биіктікке секіру" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, "Торғай мен мысық" қимылды ойынының шартын естеріңе салып өтейін. Ойынның шарты бойынша балалар екі командаға бөлінеді де, екі жақтағы екі құрсауға барып отырады. Бір бала ортада мысық болып, торғайларды аңдып жүреді. Мысық қыдырып кеткенде құрсаудағы "торғайлар" серуенге шығады. Ортада

секіріп, жем шоқып, серуендеп жүргенде мысықтың пайда болғанын ескертіп, педагог мысықтың мияулаған аудиожазбасын қояды. Сол кезде "торғайлар" құрсауларға тығылады. Егер, мысық бір торғайды ұстап алса, мысық жеңеді. Балалар ойынды ойнап жатқанда педагог ойынның ережесін сақтау мақсатында ойынды өзі қадағалайды.

Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты"

- Балалар, тақтадағы суретке қараймыз.
- Балалар, алақанды кіндік үстіне қойыңдар, енді дем аламыз.
- Біздің тұрған жерімізді үйдің бірінші қабаты деп елестетіңдер.
- Одан сәл жоғарыда асқазан - бұл үйдің екінші қабаты. Алақанды сонда жылжытыңдар, дем шығарыңдар.
- Енді алақанды кеудеге қойыңдар, бұл үйдің үшінші қабаты деп ойлаңдар.
- Дайындалыңдар, қазір «жеделсатымен жүре бастаймыз»:
- Ауаны бірінші қабатқа, яғни, ішке дейін жететіндей терең жұтыңдар.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?
- Балалар, қимыл жаттығуларын жасауда қандай қиындықтар кездесті? Балалардың жауаптары.
Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.
- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі оқу қызметінде барлықтарың жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 21.12.22.

Тақырыбы: Биікке секіріп шығу пысықтау.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды алға қарай жылжып, допты екі қолмен лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктікке секіру; сап түзеуден кейін үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.

Сөздік жұмыс: "Алға қарай жылжы", "Қос қолмен допты лақтыр", "Допты қағып ал", "Секір" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Торғай мен мысық" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доптар,

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Жаңа жыл"

Жаңа жыл! Жаңа жыл! Не әкелдің сен бізге? Бау-бақшаң толған гүл, Төлдерің семіз бе?

Бауырсақ, балмұздақ, Концертке.. молсың ба? Бізді алға барғызбақ, Сен жаңа жылсың ба?

- Балалар, Жаңа жыл мерекесі сендерге несімен ұнайды? Балалардың еркін жауаптары.

- Жақсы. Балалар, ал енді бәріміз сапқа тұрайық!

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал! - 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!

- Топ, оңға бұрыл! - Топ, солға бұрыл! - Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас! - 1,2,3..! - Жарайсыңдар!

- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз. - Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз.

Жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2 - отырып, қолдарын алға созу; 3-4 - бастапқы 4. Бастапқы қалып:

жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;

Негізгі қимыл жаттығулары

- алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м);

- 20 см дейінгі биіктікке секіру;

Балаларға "алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу" және "20 см дейінгі биіктікке секіру" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, "Торғай мен мысық" қимылды ойынының шартын естеріңе салып өтейін. Ойынның шарты бойынша балалар екі командаға бөлінеді де, екі жақтағы екі құрсауға барып отырады. Бір бала ортада мысық болып, торғайларды аңдып жүреді. Мысық қыдырып кеткенде құрсаудағы "торғайлар" серуенге шығады. Ортада

секіріп, жем шоқып, серуендеп жүргенде мысықтың пайда болғанын ескертіп, педагог мысықтың мияулаған аудиожазбасын қояды. Сол кезде "торғайлар" құрсауларға тығылады. Егер, мысық бір торғайды ұстап алса, мысық жеңеді. Балалар ойынды ойнап жатқанда педагог ойынның ережесін сақтау мақсатында ойынды өзі қадағалайды.

Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты"

- Балалар, тақтадағы суретке қараймыз.
- Балалар, алақанды кіндік үстіне қойыңдар, енді дем аламыз.
- Біздің тұрған жерімізді үйдің бірінші қабаты деп елестетіңдер.
- Одан сәл жоғарыда асқазан - бұл үйдің екінші қабаты. Алақанды сонда жылжытыңдар, дем шығарыңдар.
- Енді алақанды кеудеге қойыңдар, бұл үйдің үшінші қабаты деп ойлаңдар.
- Дайындалыңдар, қазір «жеделсатымен жүре бастаймыз»:
- Ауаны бірінші қабатқа, яғни, ішке дейін жететіндей терең жұтыңдар.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?
- Балалар, қимыл жаттығуларын жасауда қандай қиындықтар кездесті? Балалардың жауаптары.
Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.
- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі іс-әрекетке барлықтарың жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 23.12.22.

Тақырыбы: 5м қашықтықта допты жерге соғу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту дағдысын үйрету; сапта бірінің артынан бірі арқан бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру дағдысын қалыптастыру; 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.

СӨЗДІК ЖҰМЫС:"Аға жылжы!","Допты жерге ұр!","Арақашықтықты сақта!","Ұзындыққа секір!"сөздерін пайдалану

ӘДІС-ТӘСІЛДЕР:Релаксация, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркемсөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАР:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кенгуру ойыншығы, көлемі орташа доптар.

Үлестірмелі материалдар:Көлемі орташа доптар.

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ БАРЫСЫ

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Қиял". Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді

- Балалар, бүгін көңіл күйлерің қалай? Көтеріңкі ме? - Қыс қызықты болып жатыр ма, балалар?

- Олай болса, балалар, қыста да жаздағыдай кереметтерді көруге болады!- Балалар, енді музыканы тыңдаймыз. Сол музыка әуенімен қимылдар жасаймыз. Ол үшін музыканы тыңдап алайықшы - Енді, балалар, қазір музыка әуенімен сөздерін тыңдай жүріп, тамаша қимылдар жасаймыз. - Қимылдарды менімен бірге қайталаймыз. - Балалар, енді бәріміз шеңбер бойымен кілемнің үстіне жайғасамыз, тақтаға қарап отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары.

Балалардың назарын өзіне аударып:- Балалар, енді тақтадағы суретке қарап жаттығуларды орындайықшы!

- «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде.

1 - қолдарын жоғары көтеру, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4

- бастапқы қалыпқа келу.- «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады.1 - қолды жоғары көтеру,

бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу.- «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар

қойылады, жұппен тұру.1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 -

бастапқы қалыпқа келу.- «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.

Негізгі қимыл жаттығулары.

Допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту.Орнынан 50 см ұзындыққа секіру (6-

8 рет). - Балалар, жылдам сапқа тұрамыз!Балалар сапқа тұрып болғаннан кейін, балаларға бір орыннан 50 см

ұзындыққа секіру және допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту

жаттығуларын көрсетеді. Допты жерге ұрғылау кезінде балалардың бір-біріне соқтығып қалмаулары үшін

арақашықтықты сақтауды үйретеді. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог

жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөледі. Дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір

орыннан 50 см ұзындыққа секіру жаттығуларын орындау кезінде аяққа қатты күш түсірмей секіру керектігін

айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларды мақтайды. Балаларға "Ептісіңдер!",

"Жарайсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Бәйге» қимылды ойыны.

Мақсаты: ережені сақтап ойнауды үйрету, қимыл жылдамдығын арттыру.

Ойынның шарты: әр топтың алдына 3-4 м қашықтықта межелер белгіленді. Балалар межеге дейін қойылған

таяқшалардан аттап өтіп, бәйгедегі орамалды іліп алып, кері қайтуы керек.

Екі топтың балалары 2 м арақашықтықта сап түзеп тұрады. Бұл ойында жұптасып жарысады. Әр топқа бір ат,

бір қамшы байланады. Белгі бойынша әр топтан бір баладан атқа қонып, өзара жарыса бастайды. Балалар

аттың шабысына салып шапқылайды.

"Кенгуру" пысықтау ойыны.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кенгуру" ойынын өткізеді. -

Балалар, мына суреттен кенгурудың қалай секіретінін мұқият көріп алыңдар да, өз тұрған орындарыңда солай секіріңдер. Әрі қарай екі аяқпен секіріп, 5 м жерді жүріп өту керектігін айтады. Интербелсенді тақтадан кенгурудың екі аяқпен қалай секіретінін балаларға көрсетеді. Сол арқылы балаларға кенгуру сияқты епті, жылдам болу керектігін үйретеді. Ойын ережесін бұлжытпай орындаған топ жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары «Жеделсаты».

- Балалар, тақтадағы суретке қараймыз.
- Балалар, алақанды кіндік тұсына қойыңдар, енді тыныс аламыз.
- Біздің тұрған жерімізді үйдің бірінші қабаты деп елестетіңдер.
- Одан сәл жоғарыда асқазан – үйдің екінші қабаты. Алақанды сонда жылжытыңдар, іштегі ауаны сыртқа шығарыңдар.
- Енді алақанды кеудеге қойыңдар, бұл үйдің үшінші қабаты деп ойлаңдар.
- Дайындалыңдар, қазір "жеделсатымен жүре бастаймыз".
- Ауаны бірінші қабатқа, яғни, ішке дейін жететіндей терең тыныс алыңдар.
- Демді іште ұстандар.
- Ауызбен тыныс алыңдар.
- Тағы ішке ауа жұтыңдар, ауа бір қабат жоғары, асқазанға дейін барады.
- Демді іште ұстап тұрып, ауыз арқылы сыртқа шығарамыз.
- Ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан демімізді сыртқа шығарамыз.
- Енді, музыка әуенімен жүреміз.

Тамаша!

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бір-бірден сапқа тұрғызып:

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгін барлығың белсенді болдыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар. Тамаша!

- Қазір ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяқталғаны жөнінде топ басшысы баянат беру керек.

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (Баянат беру.)

- Бүгінгі белсенділіктеріңе алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)

- Еркін тұр! Тараңдар!

Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға!

- Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 26.12.22.

Тақырыбы: Кезек-кезек допты жерге соғу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту дағдысын үйрету; сапта бірінің артынан бірі арқан бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру дағдысын қалыптастыру; 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.

СӨЗДІК ЖҰМЫС:"Аға жылжы!","Допты жерге ұр!","Арақашықтықты сақта!","Ұзындыққа секір!"сөздерін пайдалану

ӘДІС-ТӘСІЛДЕР:Релаксация, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркемсөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАР:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кенгуру ойыншығы, көлемі орташа доптар.

Үлестірмелі материалдар:Көлемі орташа доптар.

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ БАРЫСЫ

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Қиял". Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді

- Балалар, бүгін көңіл күйлерің қалай? Көтеріңкі ме? - Қыс қызықты болып жатыр ма, балалар?

- Олай болса, балалар, қыста да жаздағыдай кереметтерді көруге болады!- Балалар, енді музыканы тыңдаймыз. Сол музыка әуенімен қимылдар жасаймыз. Ол үшін музыканы тыңдап алайықшы - Енді, балалар, қазір музыка әуенімен сөздерін тыңдай жүріп, тамаша қимылдар жасаймыз. - Қимылдарды менімен бірге қайталаймыз. - Балалар, енді бәріміз шеңбер бойымен кілемнің үстіне жайғасамыз, тақтаға қарап отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары.

Балалардың назарын өзіне аударып:- Балалар, енді тақтадағы суретке қарап жаттығуларды орындайықшы!

- «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде.

1 - қолдарын жоғары көтеру, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4

- бастапқы қалыпқа келу.- «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады.1 - қолды жоғары көтеру,

бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу.- «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар

қойылады, жұппен тұру.1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 -

бастапқы қалыпқа келу.- «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.

Негізгі қимыл жаттығулары.

Допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту.Орнынан 50 см ұзындыққа секіру (6-

8 рет). - Балалар, жылдам сапқа тұрамыз!Балалар сапқа тұрып болғаннан кейін, балаларға бір орыннан 50 см

ұзындыққа секіру және допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту

жаттығуларын көрсетеді. Допты жерге ұрғылау кезінде балалардың бір-біріне соқтығып қалмаулары үшін

арақашықтықты сақтауды үйретеді. Екі топ өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог

жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөледі. Дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір

орыннан 50 см ұзындыққа секіру жаттығуларын орындау кезінде аяққа қатты күш түсірмей секіру керектігін

айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларды мақтайды. Балаларға "Ептісіңдер!",

"Жарайсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Бәйге» қимылды ойыны.

Мақсаты: ережені сақтап ойнауды үйрету, қимыл жылдамдығын арттыру.

Ойынның шарты: әр топтың алдына 3-4 м қашықтықта межелер белгіленді. Балалар межеге дейін қойылған

таяқшалардан аттап өтіп, бәйгедегі орамалды іліп алып, кері қайтуы керек.

Екі топтың балалары 2 м арақашықтықта сап түзеп тұрады. Бұл ойында жұптасып жарысады. Әр топқа бір ат,

бір қамшы байланады. Белгі бойынша әр топтан бір баладан атқа қонып, өзара жарыса бастайды. Балалар

аттың шабысына салып шапқылайды.

"Кенгуру" пысықтау ойыны.

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кенгуру" ойынын өткізеді. -

Балалар, мына суреттен кенгурудың қалай секіретінін мұқият көріп алыңдар да, өз тұрған орындарыңда солай секіріңдер. Әрі қарай екі аяқпен секіріп, 5 м жерді жүріп өту керектігін айтады. Интербелсенді тақтадан кенгурудың екі аяқпен қалай секіретінін балаларға көрсетеді. Сол арқылы балаларға кенгуру сияқты епті, жылдам болу керектігін үйретеді. Ойын ережесін бұлжытпай орындаған топ жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары «Жеделсаты».

- Балалар, тақтадағы суретке қараймыз.
- Балалар, алақанды кіндік тұсына қойыңдар, енді тыныс аламыз.
- Біздің тұрған жерімізді үйдің бірінші қабаты деп елестетіңдер.
- Одан сәл жоғарыда асқазан – үйдің екінші қабаты. Алақанды сонда жылжытыңдар, іштегі ауаны сыртқа шығарыңдар.
- Енді алақанды кеудеге қойыңдар, бұл үйдің үшінші қабаты деп ойлаңдар.
- Дайындалыңдар, қазір "жеделсатымен жүре бастаймыз".
- Ауаны бірінші қабатқа, яғни, ішке дейін жететіндей терең тыныс алыңдар.
- Демді іште ұстаңдар.
- Ауызбен тыныс алыңдар.
- Тағы ішке ауа жұтыңдар, ауа бір қабат жоғары, асқазанға дейін барады.
- Демді іште ұстап тұрып, ауыз арқылы сыртқа шығарамыз.
- Ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан демімізді сыртқа шығарамыз.
- Енді, музыка әуенімен жүреміз.

Тамаша!

ҚОРЫТЫНДЫ

Балаларды бір-бірден сапқа тұрғызып:

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгін барлығың белсенді болдыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар. Тамаша!

- Қазір ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяқталғаны жөнінде топ басшысы баянат беру керек.

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!
- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (Баянат беру.)
- Бүгінгі белсенділіктеріңе алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)
- Еркін тұр! Тараңдар!

Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға!
- Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 28.12.22.

Тақырыбы: Допты жерге соғу ойындары.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүруді үйрету; бір қатарда қолды алға созып, тік тұру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Допты қолдан-қолға ауыстырамыз", "Орындықтың үстімен жүр", "Кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүр", "Тепе-теңдікті сақта!", "Қолды алға соз", "Тік тұр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркемсөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Допты жерге соқ!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық орындық, доптар.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына қарай доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркемсөз.

Ернұр Сейдахмет "Аққала". Аппақ әлем айнала-ай, Кім шет қалар ойнамай? Жиналдық та топ бала, Соқтық қардан аққала.- Балалар, қыста Аққала жасау өте қызық! Солай емес пе? - Сендерге Аққала жасау ұнай ма?

Балалардың жауаптары.- Қане, "Қыс қызығы" деп айтайықшы. Тамаша!- Ал, енді сапқа тұрамыз.

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады.

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал!- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!

- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл!- Орнымызда айналамыз! Тамаша!- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..!

- Жарайсыңдар!- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.- Қатарда қолды алға созып, тік тұрамыз! Бәрежелді!

- Енді, біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.

Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді және жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып жай жүріске түседі. Денелерін тік ұстап, аяқтың ұшымен жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1 - допты екі қолдарымен жоғары көтеру, допқа қарап тыныс алу; 2 - допты төмен түсіру, демді сыртқа шығару; 3 - допты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ арасы алшақ, доп төменде.1 - оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау.

Жаттығу 5-6 рет қайталанады.3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде.1-4 - допты табанмен алға-артқа жібермей домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау.1-3 - иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

Әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру.Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру жаттығуын көрсетеді.Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрежелді!" мақтау сөздерін айтып, ойынға шабыттандырып отырады.

"Допты жерге соқ!" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөліп, оларды екі қатармен сапқа тұрғызады. Балалар педагог белгілеген межеге дейін допты жерге соғып, текшені айналып, артқа орташа қарқында жүгіріп келулері керек. Ең бірінші болып келген топтың балалары жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Қалықташы, бұлттар,
- Қалықташы, қалықта!
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?
- Балалар, қимыл жаттығуларын жасағанда қандай қиындықтар кездесті?

Балалардың жауаптары.

Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі барлығың да жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 30.12.22.

Тақырыбы: Екі тобық арасына допты қысып алып жүру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүруді үйрету; бір қатарда қолды алға созып, тік тұру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Допты қолдан-қолға ауыстырамыз", "Орындықтың үстімен жүр", "Кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүр", "Тепе-теңдікті сақта!", "Қолды алға соз", "Тік тұр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркемсөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Допты жерге соқ!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық орындық, доптар.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына қарай доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркемсөз.

Ернұр Сейдахмет "Аққала". Аппақ әлем айнала-ай, Кім шет қалар ойнамай? Жиналдық та топ бала, Соқтық қардан аққала.- Балалар, қыста Аққала жасау өте қызық! Солай емес пе? - Сендерге Аққала жасау ұнай ма?

Балалардың жауаптары.- Қане, "Қыс қызығы" деп айтайықшы. Тамаша!- Ал, енді сапқа тұрамыз.

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады.

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал!- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!

- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл!- Орнымызда айналамыз! Тамаша!- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..!

- Жарайсыңдар!- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.- Қатарда қолды алға созып, тік тұрамыз! Бәрекелді!

- Енді, біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.

Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді және жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып жай жүріске түседі. Денелерін тік ұстап, аяқтың ұшымен жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1 - допты екі қолдарымен жоғары көтеру, допқа қарап тыныс алу; 2 - допты төмен түсіру, демді сыртқа шығару; 3 - допты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ арасы алшақ, доп төменде.1 - оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау.

Жаттығу 5-6 рет қайталанады.3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде.1-4 - допты табанмен алға-артқа жібермей домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау.1-3 - иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

Әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру.Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру жаттығуын көрсетеді.Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" мақтау сөздерін айтып, ойынға шабыттандырып отырады.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Қалықташы, бұлттар,
- Қалықташы, қалықта!
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?
- Балалар, қимыл жаттығуларын жасағанда қандай қиындықтар кездесті?

Балалардың жауаптары.

Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі барлығың да жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 04.01.23.

Тақырыбы: Екі тобық арасына допты қысып алып жүру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүруді үйрету; бір қатарда қолды алға созып, тік тұру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Допты қолдан-қолға ауыстырамыз", "Орындықтың үстімен жүр", "Кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүр", "Тепе-теңдікті сақта!", "Қолды алға соз", "Тік тұр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркемсөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Допты жерге соқ!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық орындық, доптар.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына қарай доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркемсөз.

Ернұр Сейдахмет "Аққала". Аппақ әлем айнала-ай, Кім шет қалар ойнамай? Жиналдық та топ бала, Соқтық қардан аққала.- Балалар, қыста Аққала жасау өте қызық! Солай емес пе? - Сендерге Аққала жасау ұнай ма?

Балалардың жауаптары.- Қане, "Қыс қызығы" деп айтайықшы. Тамаша!- Ал, енді сапқа тұрамыз.

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады.

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал!- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!

- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл!- Орнымызда айналамыз! Тамаша!- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..!

- Жарайсыңдар!- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.- Қатарда қолды алға созып, тік тұрамыз! Бәрекелді!

- Енді, біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.

Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді және жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып жай жүріске түседі. Денелерін тік ұстап, аяқтың ұшымен жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1 - допты екі қолдарымен жоғары көтеру, допқа қарап тыныс алу; 2 - допты төмен түсіру, демді сыртқа шығару; 3 - допты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ арасы алшақ, доп төменде.1 - оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау.

Жаттығу 5-6 рет қайталанады.3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде.1-4 - допты табанмен алға-артқа жібермей домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау.1-3 - иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

Әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру.Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру жаттығуын көрсетеді.Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" мақтау сөздерін айтып, ойынға шабыттандырып отырады.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Қалықташы, бұлттар,
- Қалықташы, қалықта!
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?
- Балалар, қимыл жаттығуларын жасағанда қандай қиындықтар кездесті?

Балалардың жауаптары.

Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі іс-әрекетке барлығың да жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 06.01.23.

Тақырыбы: 3м қашықтықтан тура бағытта домалату.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер", "Допты тура бағытта!", "Домалат!", "Малдас құр!", "Панда бол!" сөздері

Әдіс-тәсілдер:Сәлемдесу, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, жыланның атрибуты, арқаншалар

Үлестірмелі материалдар:Арқаншалар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу

Ұйымдастырылған іс-әрекет басында балалар залға музыка әуенімен кіріп, шеңбер жасап тұрады. :

- Мына суреттен нені көріп тұрсыңдар, балалар?

- Балалар, құстар мен аңдар да табиғатты қорғайды. Сондықтан қыстағы аңдарға арнап сәлем жолдайық.

- Қыста орман кезеді,

- Тиіспендер, аңдарға!

- Жамандықты сезеді,

- Тиіссендер аңдарға!

- Табиғаттың бағбаны!

- Тиіспейді адамға!

- Біздер қамқор болайық,

- Иесі жоқ аңдарға!

- Жарайсыңдар, балалар!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы арқанмен жаттығулар жасаймыз.

- Балалар, тақтадағы балардың қимылына қарап, жаттығуларды әдемі жасаймыз

1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде

1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.

1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.

1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау

2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде

1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау

3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда

1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу,

4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау

Негізгі қимыл жаттығулары

- 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату;

- аңдардың қимылдарын салу.

Балаларға 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату жаттығуының орындалу техникасын көрсетеді. Екі командалар бұл берілген тапсырманы орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

- Балалар, бәрің кілемге шеңбер жасап, отырыңдар

- Мынау қандай аң? Панда

- Енді біріміздің артымыздан біріміз шеңбер бойымен панда сияқты қимыл жасап жүреміз.

Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, панда сияқты бағытты өзгертіп жүру жаттығуын көрсетеді. Жүру кезінде балалардың бір-біріне түйісіп қалмаулары үшін арақашықтықты сақтап жүгіруіне жаттықтырады және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдысына жаттықтырады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру; зейіндерін, байқағыштықтарын және жүгіру дағдыларын дамыту.

Ойынның шарты: жерді шеңбермен белгілеу керек. Ортада тағайындалған бала жүреді – ол мысық. Қалған балалар шеңбердің сыртында - олар торғайлар. Мысық ұйықтап қалады. Торғайлар шеңбердің ішіне дән жеуге кіреді. Мысық оянып кетеді де, торғайларды көріп, оларды ұстай бастайды. Торғайлар шеңберден шығуға асығады. Шеңбердің ішінен мысыққа ұсталған торғайлар, шеңбердің ортасында қалады. Мысық 2-3 торғайды ұстаған соң, жаңа мысықты таңдайды. Ұсталған торғайлар басқа ойынаушыларға қосылады. Ойын 4-5 рет қайталанады.

"Жылан" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Жылан" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады.

- Балалар, бәріміз жылан болайықшы?

Зообақ Алдымен тақтаға қарап, хайуанаттар бағындағы жылан қалай жорғалап, ирелеңдейді екен, соны бақылап алайық.

Балаларға қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді. Қатысатын балаларға жыланның атрибуты кигізіледі. Ойында бала жерге жатып, басын тік ұстап, белгіленген межеге дейін заттардың арасымен жорғалайды. Заттары құламай аяғына дейін жорғаласа, сол бала жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары: Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.

- «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді.

- Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз.

- Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен

«О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.

- Тағы да қайталаймыз, О-о-у-у, м-м-м-м...

- Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз

ҚОРЫТЫДЫ:

- Балалар, тақтадан нені көріп тұрсыңдар?

- Бәріміз де осындай ағаш сияқты көңілді де шымыр болайықшы!

- Ол үшін, балалар, менімен бірге қимылды қайталаймыз.

- Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен.

- Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы.- Жарайсыңдар, сендер ағаш сияқты мықтысыңдар!- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Іс-әрекет керемет өтті. Сендер де сондай белсенді болдыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 09.01.23.

Тақырыбы: Доппен жаттығулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүруді үйрету; бір қатарда қолды алға созып, тік тұру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Допты қолдан-қолға ауыстырамыз", "Орындықтың үстімен жүр", "Кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүр", "Тепе-теңдікті сақта!", "Қолды алға соз", "Тік тұр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркемсөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Допты жерге соқ!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық орындық, доптар.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына қарай доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркемсөз.

Ернұр Сейдахмет "Аққала". Аппақ әлем айнала-ай, Кім шет қалар ойнамай? Жиналдық та топ бала, Соқтық қардан аққала.- Балалар, қыста Аққала жасау өте қызық! Солай емес пе? - Сендерге Аққала жасау ұнай ма?

Балалардың жауаптары.- Қане, "Қыс қызығы" деп айтайықшы. Тамаша!- Ал, енді сапқа тұрамыз.

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады.

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал!- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!

- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл!- Орнымызда айналамыз! Тамаша!- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..!

- Жарайсыңдар!- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.- Қатарда қолды алға созып, тік тұрамыз! Бәрекелді!

- Енді, біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.

Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді және жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып жай жүріске түседі. Денелерін тік ұстап, аяқтың ұшымен жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1 - допты екі қолдарымен жоғары көтеру, допқа қарап тыныс алу; 2 - допты төмен түсіру, демді сыртқа шығару; 3 - допты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ арасы алшақ, доп төменде.1 - оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау.

Жаттығу 5-6 рет қайталанады.3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде.1-4 - допты табанмен алға-артқа жібермей домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау.1-3 - иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

Әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру.Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру жаттығуын көрсетеді.Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" мақтау сөздерін айтып, ойынға шабыттандырып отырады.

"Допты жерге соқ!" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөліп, оларды екі қатармен сапқа тұрғызады. Балалар педагог белгілеген межеге дейін допты жерге соғып, текшені айналып, артқа орташа қарқында жүгіріп келулері керек. Ең бірінші болып келген топтың балалары жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?
- Балалар, қимыл жаттығуларын жасағанда қандай қиындықтар кездесті?

Балалардың жауаптары.

Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі іс-әрекетке барлығың да жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 11.01.23.

Тақырыбы: Доппен эстафеталар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүруді үйрету; бір қатарда қолды алға созып, тік тұру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Допты қолдан-қолға ауыстырамыз", "Орындықтың үстімен жүр", "Кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүр", "Тепе-теңдікті сақта!", "Қолды алға соз", "Тік тұр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Көркемсөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Допты жерге соқ!" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық орындық, доптар.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына қарай доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркемсөз.

Ернұр Сейдахмет "Аққала". Аппақ әлем айнала-ай, Кім шет қалар ойнамай? Жиналдық та топ бала, Соқтық қардан аққала.- Балалар, қыста Аққала жасау өте қызық! Солай емес пе? - Сендерге Аққала жасау ұнай ма?

Балалардың жауаптары.- Қане, "Қыс қызығы" деп айтайықшы. Тамаша!- Ал, енді сапқа тұрамыз.

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады.

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал!- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!

- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл!- Орнымызда айналамыз! Тамаша!- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..!

- Жарайсыңдар!- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.- Қатарда қолды алға созып, тік тұрамыз! Бәрекелді!

- Енді, біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.

Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді және жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып жай жүріске түседі. Денелерін тік ұстап, аяқтың ұшымен жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде.

1 - допты екі қолдарымен жоғары көтеру, допқа қарап тыныс алу; 2 - допты төмен түсіру, демді сыртқа шығару; 3 - допты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ арасы алшақ, доп төменде.1 - оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау.

Жаттығу 5-6 рет қайталанады.3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде.1-4 - допты табанмен алға-артқа жібермей домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау.1-3 - иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4 - бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

Әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру.Балаларға әр қадам сайын допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың және кедір-бұдыр тақтайдың үстімен жүру жаттығуын көрсетеді.Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" мақтау сөздерін айтып, ойынға шабыттандырып

отырады.

"Допты жерге соқ!" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөліп, оларды екі қатармен сапқа тұрғызады. Балалар педагог белгілеген межеге дейін допты жерге соғып, текшені айналып, артқа орташа қарқында жүгіріп келулері керек. Ең бірінші болып келген топтың балалары жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Нөсерлетіп жаңбыр жауғанда.
- Қалықташы, бұлттар,
- Қалықташы, қалықта!
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?
- Балалар, қимыл жаттығуларын жасағанда қандай қиындықтар кездесті?

Балалардың жауаптары.

Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі іс-әрекетке барлығың да жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 13.01.23.

Тақырыбы: Бөрене үстімен төрттағандап еңбектеу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; оқу қызметінде қимылдың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын қайталауға жаттықтыру; ептілік және ерік сапаларына тәрбиелеу

Сөздік жұмыс:"Баянат бер", "Алақан мен табанға сүйен!", "Төрт тағанда!", "Еңбекте!", "Жерден жем шоқимыз!"

Әдіс-тәсілдер:Психологиялық ахуал, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта

Үлестірілген материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Психологиялық ахуал

Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді

- Балалар, бүгін де көңілдіміз, бәріміз, солай ма? Иә.

- Себебі, қыс мезгілі де көңілді ғой, солай ма?

- Балалар, далаға қараңдаршы, ауладағы құстар да көңілді жүр!

- Балалар, қыс айын жақсы көресіңдер ме?

- Олай болса, қыс мезгіліндегі көңіл-күйімізді көрсетейікші?!

- Бүгін балалар, іс-әрекетте сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, енді тақтадағы суретке қарап жаттығуларды орындайықшы!

- «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде.

1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4

- бастапқы қалыпқа келу - «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп,

бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу.- «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар

қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 -

бастапқы қалыпқа келу- «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.

1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу

- «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында

оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа

келу- «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен

тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін

бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу- «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады,

жұппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу

Негізгі қимыл жаттығулары

- бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеу;

- құстардың қимылдарын қайталау. Балаларға бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеу жаттығуының орындалу техникасын көрсетеді. Екі командалар бұл берілген тапсырманы орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. - Балалар, торғайдың қимылын орнымызда тұрып, көрсетейікші? Кәне, кім нағыз торғай сияқты секіріп жүреді екен, мен бақылап тұрамын.- Балалар, бүгін оқу қызметінде қыстайтын құстардың

қимылдарын жасап үйренеміз. Екі командаға бөліп, залдың екі жақ шетіне отырғызады.

- Балалар, менімен бірге құстардың қимылын жасаймыз.- Көп торғайлар пайда болды. Орнымыздан тұрып,

шеңберді айнала жүрып, қанатымызды қағамыз. Бір-бірімізді қуалаймыз. Тағы да гимнастикалық орындықтың үстіне шығып алып, жанымызбен жылжи отырып, саусақтарымызбен жерді шоқимыз. Кедергілерден аттап, секіріп, жерді саусағымызбен шоқимыз. Бәріміз ортаға шығып, қанатымызды жайып, шашырап жүгіреміз. Жерге отырып, құстар сияқты жерді шоқимыз. Балалар педагогпен бірге тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

«Өз орыныңды тап» қимылды ойыны

Ойынның мазмұны: ойын басталар алдында санамақ арқылы ойын жүргізушіні сайлап алады. Ол шеңбер жасап тұрған ойыншылардың сыртында қолына орамал ұстап тұрады.

Ойын ойынды жүргізушінің шеңберді айнала жүруінен бастайды. Ол жүгіріп келе жатып орамалды бір ойыншының иығына іле кетеді. Иығына орамал ілінген ойыншы орамалды ала салып, ойын жүргізушіге қарама-қарсы бағытта шеңберді айнала жүгіреді. Осы кезде шеңберде тұрған ойыншылар оның босаған орнына жылжып тұра қояды. Ал қарама-қарсы жүгіріп келе жатқан екі ойыншының қайысы әлгі жабылып қалған орынды дәл тауып тұра қойса, сол жеңіске жетеді. Ойынды әрі қарай ұмтылған бала жалғастырады.

"Торғай" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Торғай" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға гимнастикалық орындықтың үстінде отырып, тез жанымен жылжу жаттығуын тағы да қайталап көрсетеді.

- Балалар, сендер екі командаға бөлінесіңдер, екі топтың балалары гимнастикалық орындықтың үстінде отырып, тез жанымен жылжу жаттығуын орындауларың қажет. Қай команда жаттығуды дұрыс орындайды, сол команда жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығуы «Мимика»

- Балалар, біраз шаршағанымызды басу үшін мимикамен жаттығу жасайық.

Бұл жаттығуларды орындау кезінде 6–8 секундтан теріге батырмай, саусақ ұшымен сипалау қажеттігі ескеріледі. Алдымен өзі көрсетеді.

- Екі қастың ортасында Өкпелегіш тұрады. Балалар бұртиып, саусағын түйілген екі қастың ортасына апарайды.

- Тілде Келемеж тұрады (Буратино жаттығуы) балалар тілін шығарады

- Ұртта Күлегеш тұрады. Балалар сұқ саусағын екі ұртына апарып, жымияды.

- Кезде Қорқытқыш тұрады. Балалар көзін бақырайтып, аузын ашып, қолын созып, саусақтарын бүгеді.

- Мұрында ұзын тұмсық тұрады. Саусақтарымен мұрын ұшын басады.

- Ал неге күлмейсіңдер? Балалар педагогтің сұрағына күлкімен жауап береді.

- Өкпелегіш қайда тұрады? Қастың екі арасына массаж жасалады.

- Келемеж қайда тұрады? Мұрынның екі жағындағы нүктелерді уқалайды.

- Күлегеш қайда тұрады? Төменгі жақ, ерін және иектегі ортаңғы бет сызықтарына массаж жасалады.

- Қорқытқыш қайда тұрады? Ауызды кең ашып, тілді барынша шығарып, құлақтың төменгі ұшын төмен қарай тартады.- Ұзын мұрын қайда тұрады? Сұқ саусақтың ұштарын кезек- кезек мұрынның ұшына тигізу.

- Ал неге күлмейсіңдер? Екі ұрттағы нүктелерді сұқ саусақпен уқалау.

- Жарайсыңдар, балалар, енді музыка әуенімен тынығайық!

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Балалар, бүгін сендердің қандай дене мүшелерің жақсы қызмет атқарды?

- Ендеше, қолдарың мен аяқтарыңды сипап, ризашылықтарыңды білдіріңдер!- Сендердің қолдарың мен аяқтарыңды қай дене мүшелерің басқарып отырды?- Олай болса, басымызды да сипап, алғыс айтайық!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 16.01.23.

Тақырыбы: Еңбектеу жаттығулары.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.

Сөздік жұмыс:"Үздіксіз жүгіреміз!", "Қысқа секіртпемен секір", "Қос аяқтап секір", "Арқаға қапшық қой", "Төрттағандап еңбекте" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Межелі орын" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, секіртпелер, қапшықтар.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына байланысты арқаншалар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психогимнастика

- Балалар, бәріміз өз дене мүшемізді жақсы көреміз бе?
- Жалпы дене мүшелері бізге не үшін қажет?
- Менің айтқандарымды қандай дене мүшесі арқылы естіп тұрсыңдар?
- Мені қандай дене мүшесі арқылы көріп тұрсыңдар?
- Тамақтың иісін қандай дене мүшесі арқылы сеземіз?
- Балалар, олай болса, бәріміз өз дене мүшемізбен амандасайықшы!
- Қайырлы таң, менің көздерім!
- Сендерсіз қалай көремін? (Сұқ саусақтарымен көздерін сипайды, саусақтарымен «дүрбі» жасап, қарайды).
- Қайырлы таң, менің құлақтарым!
- Сендерсіз қалай естірмін,
- Топ! Сапқа тұр!
- Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал!
- 2-шілер алға бір қадам бас!
- 3-шілер артқа бір қадам бас!
- Топ, оңға бұрыл!
- Топ, солға бұрыл!
- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!
- 1,2,3..!
- Жарайсыңдар!
- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.
- Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)

- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы арқанмен жаттығулар жасаймыз.

1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.

1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.

1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау

2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде

1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау

3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда

1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау

Негізгі қимыл жаттығулары

- 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру;

- қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру;

- арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу;

Балаларға "заттар арасымен үздіксіз жүгіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар тоқтаусыз 2 минут заттар арасымен жүгіреді. Келесі педагог балаларға "қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру" және "арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу" жаттығуларын көрсетеді. Көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Межелі орын" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында кеглилерден кедергі тұрады. Балалар кедергілерден төрттағандап еңбектеу арқылы педагог белгілеген межелі орынға дейін жету керек. Ең бірінші болып кедергілерден өткен топ жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".

Бастапқы қалып-тұрып, отырып (бұл алдында алған физикалық жүктемеге байланысты). Егерде отырып жасаса, арқаны түзу ұстап, көзді жұмып қою керек. Мұрын арқылы баппен тыныс алу. Кеуде сүйегі кеңейе бастағанда, тыныс алуды тоқтатып, үзіліс жасау керек, кім қанша жасай алғанша. Сонан соң баппен тынысты мұрын арқылы шығару 5-10 рет қайталау. Жаттығу өте баяу, артық дыбыссыз орындалуы қажет. Тіпті мұрын алдында ұстаған алақан шыққан дыбысты сезбеуі керек.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Балалар, бүгін оқу қызметінде сендердің қандай дене мүшелерің жақсы қызмет атқарды?

- Ендеше, қолдарың мен аяқтарыңды сипап, ризашылықтарыңды білдіріңдер!

- Сендердің қолдарың мен аяқтарыңды қай дене мүшелерің басқарып отырды?

- Олай болса, басымызды да сипап, алғыс айтайық!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 18.01.23.

Тақырыбы: Кедергі арасымен хоп фитболмен жүгіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен жүгіруге үйрету; 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Хоп-фитболмен жүгіру!", "Заттар арасымен жүгір!", "Допты екі қолыңмен басыңнан асыра лақтыр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Сәлемдесу, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, хоп-фитболдар, доптар, шығыршықтар

Үлестірмелі материалдар:Шығыршықтар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу

Балалар залға музыка әуенімен кіреді.

- Балалар, біз қоршаған ортадан не аламыз?
- Қоршаған ортадан өзімізге қажетті заттардың бәрін алады екенбіз.
- Олай болса, қоршаған орта құдіретіне бас иіп, сәлемдесейікші!
- Қоршаған бізді ортамыз (қолдарын жоғары көтереді),
- Толсын бізбен ортаңыз! (қолдарын жанына жібереді)
- Жеміс-жидек отаны (қолдарын көкірегіне қояды)
- Толтырады ортаны! (қолдарын жоғары көтереді)
- Сәлем, біздің ортамыз! (иіліп, тәжім етеді)
- Толсын бізбен ортаңыз! (қолдарын жоғары көтереді)
- Алға! Балалар бірінің артынан бірі жүре бастайды.
- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)
- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады."

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)

- Балалар, төрт қатарға тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы шығыршықтарымызды жоғары көтеріп, көрсетеміз! Жарайсыңдар!
- 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.
- 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (5-6 рет қайталау)
- 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.
- 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталау).
- 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.
- 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталау).
- 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

1. Кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен жүгіру;

2. 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру .

- Балалар, екі командаға бөлінеміз, негізгі қимыл жаттығуларын жасаймыз. Балаларға кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен жүгіру және 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жердегі кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен жүгіру кезінде заттарға хоп-фитболды тигізбей, епті болуды ескертеді. - Балалар, тақтаға қарап, допты екі қолымен басынан асыра лақтыру жаттығуын мұқият қарап алыңдар.- Сендер де осы жаттығуларды үйренулерің керек.

3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру жаттығуларын орындау кезінде дәл көздеп лақтыру керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!" сөздері айтылып, шабыттандырып отырады.

"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру; зейіндерін, байқағыштықтарын және жүгіру дағдыларын дамыту.

Ойынның шарты: жерді шеңбермен белгілеу керек. Ортада Педагогпен тағайындалған бала жүреді – ол мысық. Қалған балалар шеңбердің сыртында - олар торғайлар. Мысық ұйықтап қалады. Торғайлар шеңбердің ішіне дән жеуге кіреді. Мысық оянып кетеді де, торғайларды көріп, оларды ұстай бастайды. Торғайлар шеңберден шығуға асығады. Шеңбердің ішінен мысыққа ұсталған торғайлар, шеңбердің ортасында қалады. Мысық 2-3 торғайды ұстаған соң, педагог жаңа мысықты таңдайды. Ұсталған торғайлар басқа ойынаушыларға қосылады. Ойын 4-5 рет қайталанады.

"Допты дәлдеп лақтыр" пысықтау ойыны

- Балалар, тағы да ойын кезінде екі командамен орындаймыз. Қазір сендерге допты қалай лақтыру керек екенін көрсетемін, допты жеңіл ұстап, дәлдеп лақтыруымыз керек.

Балаларды екі командаға бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керектігін тағы да балалардың есіне салады. Доп лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған команда балалары жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды. - Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.- Қолымызды сәл жоғары көтереміз, сосын бірте-бірте төмен түсіреміз.

- Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз.

- Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін қатты жүргірген кезде қандай мүшелеріңнің қағысы жиіледі?

- Қолдарыңды сол жақ кеудеге қойыңдар (қолдарын сол жақ кеуделеріне қояды).

- Ненің дыбысын естіп тұрсыңдар?

- Сендер тыныш тұрғанда жүрек бірқалыпты соғады, ал ашуланған кезде жүрек қағысы жиілейді.

- Ал, жүргірген кезде жүрек қағысы жиілеп, жұмысы да жақсарады.

- Бұл жүректің сендерге: «Тоқта, сабыр сақта, ашуланба», – деп ескерткені (жүректерін ұстайды).

- «Кешір», – дейді ол. Кәнеки, жүрегімізге көмектесіп, бір-бірімізді ренжітпей, дос болайық.

- Бүгінгі іс-әрекетке жақсы қатыстыңдар, бәріңе рақмет, сау болыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 20.01.23.

Тақырыбы: Кедергілерден асу жаттығулары.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен жүгіруге үйрету; 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Хоп-фитболмен жүгіру!", "Заттар арасымен жүгір!", "Допты екі қолыңмен басыңнан асыра лақтыр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Сәлемдесу, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, хоп-фитболдар, доптар, шығыршықтар

Үлестірмелі материалдар:Шығыршықтар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу

Балалар залға музыка әуенімен кіреді.

- Балалар, біз қоршаған ортадан не аламыз?
- Қоршаған ортадан өзімізге қажетті заттардың бәрін алады екенбіз.
- Олай болса, қоршаған орта құдіретіне бас иіп, сәлемдесейікші!
- Қоршаған бізді ортамыз (қолдарын жоғары көтереді),
- Толсын бізбен ортаңыз! (қолдарын жанына жібереді)
- Жеміс-жидек отаны (қолдарын көкірегіне қояды)
- Толтырады ортаны! (қолдарын жоғары көтереді)
- Сәлем, біздің ортамыз! (иіліп, тәжім етеді)
- Толсын бізбен ортаңыз! (қолдарын жоғары көтереді)
- Алға! Балалар бірінің артынан бірі жүре бастайды.
- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)
- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады."

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)

- Балалар, төрт қатарға тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы шығыршықтарымызды жоғары көтеріп, көрсетеміз! Жарайсыңдар!
- 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.
- 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (5-6 рет қайталау)
- 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.
- 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталаанады).
- 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.
- 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталаанады).
- 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

1. Кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен жүгіру;

2. 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру .

- Балалар, екі командаға бөлінеміз, негізгі қимыл жаттығуларын жасаймыз. Балаларға кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен жүгіру және 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жердегі кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен жүгіру кезінде заттарға хоп-фитболды тигізбей, епті болуды ескертеді. - Балалар, тақтаға қарап, допты екі қолымен басынан асыра лақтыру жаттығуын мұқият қарап алыңдар.- Сендер де осы жаттығуларды үйренулерің керек.

3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру жаттығуларын орындау кезінде дәл көздеп лақтыру керектігін айтады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Керемет!" сөздері айтылып, шабыттандырып отырады.

"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру; зейіндерін, байқағыштықтарын және жүгіру дағдыларын дамыту.

Ойынның шарты: жерді шеңбермен белгілеу керек. Ортада Педагогпен тағайындалған бала жүреді – ол мысық. Қалған балалар шеңбердің сыртында - олар торғайлар. Мысық ұйықтап қалады. Торғайлар шеңбердің ішіне дән жеуге кіреді. Мысық оянып кетеді де, торғайларды көріп, оларды ұстай бастайды. Торғайлар шеңберден шығуға асығады. Шеңбердің ішінен мысыққа ұсталған торғайлар, шеңбердің ортасында қалады. Мысық 2-3 торғайды ұстаған соң, педагог жаңа мысықты таңдайды. Ұсталған торғайлар басқа ойынаушыларға қосылады. Ойын 4-5 рет қайталанады.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды. - Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.- Қолымызды сәл жоғары көтереміз, сосын бірте-бірте төмен түсіреміз.

- Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз.

- Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін қатты жүгірген кезде қандай мүшелеріңнің қағысы жиіледі?

- Қолдарыңды сол жақ кеудеге қойыңдар (қолдарын сол жақ кеуделеріне қояды).

- Ненің дыбысын естіп тұрсыңдар?

- Сендер тыныш тұрғанда жүрек бірқалыпты соғады, ал ашуланған кезде жүрек қағысы жиілейді.

- Ал, жүгірген кезде жүрек қағысы жиілеп, жұмысы да жақсарады.

- Бұл жүректің сендерге: «Тоқта, сабыр сақта, ашуланба», – деп ескерткені (жүректерін ұстайды).

- «Кешір», – дейді ол. Кәнеки, жүрегімізге көмектесіп, бір-бірімізді ренжітпей, дос болайық.

- Бүгінгі іс-әрекетке жақсы қатыстыңдар, бәріңе рақмет, сау болыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 01.02.23.

Тақырыбы: Кедергілерден өту эстафеталары.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыруға үйрету; балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру іскерліктерін дамыту.

Сөздік жұмыс:"Орындықтан еңбектеп өт", "Өтуді жүрумен алмастыр", "Доптан аттап бір жанымен жүр", "Кегльдер арасымен жүр", "Жүгіреміз!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, орындықтар, доптар, кегльдер.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты секіртпелер.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері.

"Қайырлы таң!"

Армысың досым,

Кел, маған қосыл.

Алақанға салып алақан,

Шеңберге бірге тұрайық

Жер шарындай айналып,

Өлемге жарық ұқсайық

Барлығы бірге шеңбер құрып, бірге айтады. Керемет, балалар! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Сапқа тұр! (балалар сапқа тұрады).

- Түзел! (балалар бастарын оңға бұрады).

- Тік тұр! (балалар қалыпқа түседі).

- Алға! Балалар бірінің артынан бірі жүре бастайды.

Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Белгі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.

Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.

1-2 - секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру;

3-4 - бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде.

1 - оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;

2 - оңға иілу;

3 - тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру;

4 - бастапқы қалып.

Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру.

1-2 - отыру, секіртпені жоғары көтеру;

3-4 - бастапқы қалып.

Негізгі қимыл жаттығулары

- орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру;

- доптан аттап бір жанымен жүру;

- жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру;

Балаларға "орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру" жаттығуын көрсетеді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды орындайды. Балаларға "доптан аттап бір жанымен жүру" және "жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қимылдатып, еркін жүгіру керегін айтады. Жүгірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай жүгіру керегін тағы да естеріне салады. Екі топта балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол топ жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".

Бастапқы қалып-тұрып, отырып (бұл алдында алған физикалық жүктемеге байланысты). Егерде отырып жасаса, арқаны түзу ұстап, көзді жұмып қою керек. Мұрын арқылы баппен тыныс алу. Кеуде сүйегі кеңейе бастағанда, тыныс алуды тоқтатып, үзіліс жасау керек, кім қанша жасай алғанша. Сонан соң баппен тынысты мұрын арқылы шығару 5-10 рет қайталау. Жаттығу өте баяу, артық дыбыссыз орындалуы қажет. Тіпті мұрын алдында ұстаған алақан шыққан дыбысты сезбеуі керек.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?

- Балалар, қимыл жаттығуларын жасауда қандай қиындықтар кездесті? Балалардың жауаптары.

Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі іс-әрекетке барлықтарын жақсы қатыстыңдар.

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03-05. 02.23.

Тақырыбы: Кедергі заттың арасымен допты домалату.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды кедергі заттардың арасынан іші толтырылған допты домалатуға үйрету; бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіруге жаттықтыру, ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Допты домалат!", "Бір орыннан секір!", "Ұзындыққа секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психологиялық ахуал, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, үрмелі доптар, шығыршықтар, құрсау

Үлестірмелі материалдар:Шығыршықтар

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді

- Балалар, бүгін де көңілдіміз, бәріміз, солай ма? Иә.

- Себебі, таңғы ас өте дәмді болды, солай ма?

- Балалар, бізге таңғы асты кім дайындайды?

- Балалар, әр мамандақтың иелері әртүрлі қызмет атқарады.

- Олай болса, сол маман иелеріне жақсы көңіл-күйімізді көрсетейікші?!

- Кел, бәріміз, күлейік,

- Көңіліміз тамаша!

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы шығыршықтарымызды жоғары көтеріп, көрсетеміз! Жарайсыңдар!

1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.

1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.

1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

1. Кедергі заттардың арасынан іші толтырылған допты домалату,

2. Бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіру.

- Балалар, алдымен шеңберге тұрып, бәріміз бір орында тұрып, секіріп аламыз. Жарайсыңдар, балалар! Енді негізгі жаттығуларды командамен жасаймыз.

Балаларды екі командаға бөліп, бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіру және кедергі заттардың арасынан іші толтырылған допты домалату жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

- Балалар, мынаа суретке қарасаңдар, баланың ұзындыққа қалай секіріп жатқанын көресіңдер.

- Сендер де ұзындыққа осылай секіріп, үйренулерің керек.

Бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіру кезінде аяққа көп салмақ түсірмей, жеңіл секіруді және епті болуды ескерттеді. Кедергі заттардың арасынан іші толтырылған допты домалату кезінде епті болу керектігін ескерттеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!", "Бәрекелді!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Құрсауды ұста" қимылды ойыны

- Балалар, "Құрсауды ұста" ойыны жаңа ойын болғандықтан сендерге қызықты болады. Ол үшін алдымен ойынның ережесімен тағы да танысып алайық.

Балаларды екі командаға бөліп, екі шағын құрсау береді. Балаларға "Баста!" деп белгі бергенде балалар құрсауларды алға қарай бар күшімен домалатып, өздері жүгіріп барып, құрсауды ұстап, кері қарай жүгіріп келесі команда баласына тапсырып, жарысулары тиіс. Екі командаға екі құрсау беріледі. Ойын аяқталғанда командадағы балаларды санап, қай команда жеңгендерін айтады.

"Допты дәлдеп домалат" пысықтау ойыны

- Балалар, тағы да ойын кезінде екі командамен орындаймыз. Қазір сендерге допты қалай домалату керек екенін көрсетемін, допты жеңіл ұстап, дәлдеп домалатуымыз керек.

Балаларды екі командаға бөліп, допты белгіленген нысанаға домалатудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай домалату керектігін тағы да балалардың есіне салады. Доп домалатушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп домалатулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп домалатқан команда балалары жеңіске жетеді.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!

- Аспанда бұлт қалықтайды,

- Қалықтаудан жалықпайды.

- Көк аспанда бұлт төнеді,

- Тамшыларын мол төгеді.

- Көк аспанда бұлт төнеді,

- Тамшыларын мол төгеді.

- Нәсерлетіп жаңбыр жауғанда.

- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, сендер оқу қызметінде көп жаттығулар жасап, шаршадыңдар!

- Сендерге қандай жаттығулар ұнады?

- Олай болса, ойын кезінде қолымызбен допты қалай домалаттық, сол жаттығуды жасаймыз.

- Тағы да қайталаймыз. Бәрекелді!

- Бүгінгі іс-әрекетке жақсы белсенді болдыңдар, балалар! Сол үшін бәріңе рақмет, сау болыңдар!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 06.02.23.

Тақырыбы: Түрлі биіктегі заттардан қосаяқтап секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіруді үйрету; биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өтуге жаттықтыру; ептілік пен жылдамдыққа баулу.

СӨЗДІК ЖҰМЫС:"Баянат бер!", "Екі аяқты қосып секір!", "Жоғары секір!", "Еңбекте!" сөздерін пайдалану.

ӘДІС-ТӘСІЛДЕР:Релаксация, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАР:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, ленталар

Үлестірмелі материалдар:Таспалар (лента).

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ БАРЫСЫ

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Техника"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді.

- Балалар, бүгін бәрің жаттығу жасауға дайын тұрсыңдар ғой!

- Балалар, бүгін сендердің шыдамдылықтарың техникадан да мықты болатын сияқты!

- Балалар, мына суретке қарасандар, біздің күнделікті өмірде қолданатын құралдарымызды көресіңдер.

- Техника - біздің күнделікті өмірде қолданатын құралдарымыз.

- Олай болса, балалар, техника туралы да ұмытпайық!

- Балалар, қазіргі көрсетілетін бейнебаян бойынша

Тұрмыстық техника қимылдар жасап, шеңбер айналамыз.

- Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.

1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіру;

- биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту

- Балалар, екі командаға бөлінеміз де негізгі қимыл жаттығуларын жасауға дайындаламыз.

Балаларды екі командаға бөліп, биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіру және биіктігі 25 см таяқтың (арқан) астынан еңбектеп өту қимылдарын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіру қимылдарын жасау кезінде педагог өзі қадағалап, әр баланың орындау техникасына баға береді. Биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту жаттығуы кезінде қол мен аяқты үйлесімді қозғау техникасын түсіндіреді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кім епті?" қимылды ойыны

- Балалар, қайсың ептісіңдер? Маған қазіргі ойналатын ойында дәлелдеп беріңдерші!

Балаларды екі командаға бөліп, биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту керектігін айтады.

Еңбектеудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай еңбектеу керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай еңбектейді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Кенгуру" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кенгуру" пысықтау ойынын өткізеді. Кенгурудың қалай секіретінін мұқият тыңдап алыңдар да, өз тұрған орындарыңда секіріңдер. Әрі қарай ойын ойнаймыз. Балаларды екі командаға бөліп, орнынан кенгуру сияқты екі аяқтап секіру керектігін айтады. Интербелсенді тақтадан кенгурудың қалай екі аяқтап секіретінін балаларға көрсетеді.

- Тақтаға қараңдаршы, балалар, қалай секіретінін көресіңдер ме? Сол арқылы балаларды кенгуру сияқты епті, жылдам болу керектігін ескертеді. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және алға жылжи отырып, екі аяқтап секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі."

Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.

- «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді.

- Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз.

- Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен

«О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.

- Тағы да қайталаймыз, О-о-у-у, м-м-м-м...

- Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз

ҚОРЫТЫНДЫ

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяғында:- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Біздің топ бүгін жақсы жұмыс істеді.

- Бүгінгі белсенділіктерің үшін бәріңе алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)

- Еркін тұр! Тараңдар!

- Топ командирі:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас! - Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 08.02.23.

Тақырыбы: Кірпіштерден жерге қосаяқтап секіру жаттығулары.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды кірпіштерден үстінен екі аяқпен секіруді үйрету; биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өтуге жаттықтыру; ептілік пен жылдамдыққа баулу.

СӨЗДІК ЖҰМЫС:"Баянат бер!", "Екі аяқты қосып секір!", "Жоғары секір!", "Еңбекте!" сөздерін пайдалану.

ӘДІС-ТӘСІЛДЕР:Релаксация, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАР:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, ленталар

Үлестірмелі материалдар:Таспалар (лента).

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ БАРЫСЫ

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Техника"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді.

- Балалар, бүгін бәрің жаттығу жасауға дайын тұрсыңдар ғой!

- Балалар, бүгін сендердің шыдамдылықтарың техникадан да мықты болатын сияқты!

- Балалар, мына суретке қарасандар, біздің күнделікті өмірде қолданатын құралдарымызды көресіңдер.

- Техника - біздің күнделікті өмірде қолданатын құралдарымыз.

- Олай болса, балалар, техника туралы да ұмытпайық!

- Балалар, қазіргі көрсетілетін бейнебаян бойынша

Тұрмыстық техника қимылдар жасап, шеңбер айналамыз.

- Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.

1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп,

айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіру;
- биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту
- Балалар, екі командаға бөлінеміз де негізгі қимыл жаттығуларын жасауға дайындаламыз.

Балаларды екі командаға бөліп, биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіру және биіктігі 25 см таяқтың (арқан) астынан еңбектеп өту қимылдарын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіру қимылдарын жасау кезінде педагог өзі қадағалап, әр баланың орындау техникасына баға береді. Биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту жаттығуы кезінде қол мен аяқты үйлесімді қозғау техникасын түсіндіреді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Бәрекемді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кім епті?" қимылды ойыны

- Балалар, қайсың ептісіңдер? Маған қазіргі ойналатын ойында дәлелдеп беріңдерші!
- Балаларды екі командаға бөліп, биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту керектігін айтады. Еңбектеудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай еңбектеу керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай еңбектейді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Кенгуру" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кенгуру" пысықтау ойынын өткізеді. Кенгурудың қалай секіретінін мұқият тыңдап алыңдар да, өз тұрған орындарыңда секіріңдер. Әрі қарай ойын ойнаймыз. Балаларды екі командаға бөліп, орнынан кенгуру сияқты екі аяқтап секіру керектігін айтады. Интербелсенді тақтадан кенгурудың қалай екі аяқтап секіретінін балаларға көрсетеді.

- Тақтаға қараңдаршы, балалар, қалай секіретінін көресіңдер ме? Сол арқылы балаларды кенгуру сияқты епті, жылдам болу керектігін ескертеді. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және алға жылжи отырып, екі аяқтап секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі."

Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.
- «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді.
- Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз.
- Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.
- Тағы да қайталаймыз, О-о-у-у, м-м-м-м...
- Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз

ҚОРЫТЫНДЫ

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяғында:- Біздің топ бүгін жақсы жұмыс істеді. Топ командирі Арман Санжар.

- Бүгінгі белсенділіктерің үшін бәріңе алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)
- Еркін тұр! Тараңдар!
- Топ командирі:
- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!
- Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 10.02.23.

Тақырыбы: Заттар үстімен және олардан жерге секіру эстафеталары.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіруді үйрету; биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өтуге жаттықтыру; ептілік пен жылдамдыққа баулу.

СӨЗДІК ЖҰМЫС:"Баянат бер!", "Екі аяқты қосып секір!", "Жоғары секір!", "Еңбекте!" сөздерін пайдалану.

ӘДІС-ТӘСІЛДЕР:Релаксация, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАР:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, ленталар

Үлестірмелі материалдар:Таспалар (лента).

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ БАРЫСЫ

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Техника"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді.

- Балалар, бүгін бәрің жаттығу жасауға дайын тұрсыңдар ғой!

- Балалар, бүгін сендердің шыдамдылықтарың техникадан да мықты болатын сияқты!

- Балалар, мына суретке қарасаңдар, біздің күнделікті өмірде қолданатын құралдарымызды көресіңдер.

- Техника - біздің күнделікті өмірде қолданатын құралдарымыз.

- Олай болса, балалар, техника туралы да ұмытпайық!

- Балалар, қазіргі көрсетілетін бейнебаян бойынша

Тұрмыстық техника қимылдар жасап, шеңбер айналамыз.

- Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.

1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп,

айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіру;
- биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту
- Балалар, екі командаға бөлінеміз де негізгі қимыл жаттығуларын жасауға дайындаламыз.

Балаларды екі командаға бөліп, биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіру және биіктігі 25 см таяқтың (арқан) астынан еңбектеп өту қимылдарын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Биіктігі әртүрлі заттардың үстінен екі аяқпен секіру қимылдарын жасау кезінде педагог өзі қадағалап, әр баланың орындау техникасына баға береді. Биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту жаттығуы кезінде қол мен аяқты үйлесімді қозғау техникасын түсіндіреді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Кім епті?" қимылды ойыны

- Балалар, қайсың ептісіңдер? Маған қазіргі ойналатын ойында дәлелдеп беріңдерші!
- Балаларды екі командаға бөліп, биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту керектігін айтады. Еңбектеудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай еңбектеу керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай еңбектейді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Кенгуру" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Кенгуру" пысықтау ойынын өткізеді. Кенгурудың қалай секіретінін мұқият тыңдап алыңдар да, өз тұрған орындарыңда секіріңдер. Әрі қарай ойын ойнаймыз. Балаларды екі командаға бөліп, орнынан кенгуру сияқты екі аяқтап секіру керектігін айтады. Интербелсенді тақтадан кенгурудың қалай екі аяқтап секіретінін балаларға көрсетеді.

- Тақтаға қараңдаршы, балалар, қалай секіретінін көресіңдер ме? Сол арқылы балаларды кенгуру сияқты епті, жылдам болу керектігін ескертеді. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және алға жылжи отырып, екі аяқтап секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі."

Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.
- «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді.
- Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз.
- Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.
- Тағы да қайталаймыз, О-о-у-у, м-м-м-м...
- Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз

ҚОРЫТЫНДЫ

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің аяғында:

- Біздің топ бүгін жақсы жұмыс істеді. Топ командирі Арман Санжар.
- Бүгінгі белсенділіктерің үшін бәріңе алғыс жариялаймын! (топ хормен: «Белсенді болуға дайынбыз!»)
- Еркін тұр! Тараңдар!
- Топ командирі:
- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!
- Ұйымдастырылған іс-әрекет аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 13.02.23.

Тақырыбы: Гимнастикалық сатыда әртүрлі тәсілмен өрмелеу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету; 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіруге жаттықтыру; ерік сапалары мен жылдамдыққа тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Түрліше тәсілмен өрмеле!", "Жылжы!", "Аяқтан аяққа секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, ленталар

Үлестірмелі материалдар:Ленталар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері

Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады.

- Балалар, бүгін керемет көңілдісіңдер ғой?
- Көктем жақындаған сайын шаттанып жатырсыңдар ма?
- Балалар, тақтаға қараңдаршы, нені көріп тұрсыңдар?
- Қыстың тамаша көрінісін көріп тұрсыңдар, солай ма?
- Олай болса, қысқа рақметімізді айтып, шаттық шеңберін құрайықшы!
- Ертегідей әлемі (қолдарын жоғары көтереді),
- Қыстың күні әдемі! (қолдарын жанына жаяды)
- Ұлпа қары мамықтай (қолдарын ашып-жұмады),
- Қалықтайды әдемі! (қолдарын жанына жібереді)
- Көп екен ғой аққала (қол білезіктерін айналдырады),
- Тамаша, балалар!
- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)
- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.

1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала

адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу;

- 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру.

- Балалар, негізгі қимыл жаттығуларын орындау үшін екі командаға бөлінейік. Балаларды екі командаға бөле отырып, гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу және 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу кезінде өз аяғына өзі шалынысып қалмай епті болуды ескертеді. 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру жаттығуында денені нық ұстап, құлап қалмауларын ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін айтады."

"Допты қуып жет" қимылды ойыны

Ойын басталмас бұрын педагог:

- Балалар, бүгін қызық ойын бастайын деп тұрмыз. Қалай ойнау керектігін түсіндіремін. Балаларды шеңберге тұрғызып, бір пысық баланы ортаға шығарып, ойынның шартын түсіндіреді. Ойынға қатысушы бала аяғын алшақ қойып түзу тұрады, допты екі аяқтың арасына қояды. Допты алға қарай домалатқан кезде бала жүгіріп, допты қуып жетуі керек. Белгілі нысанаға дейін допты жеткізбей қуып жетсе, жеңіске жетеді.

"Маймыл" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Маймыл" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, екі командаға бөлініңдер. Әрі қарай ойын ойнаймыз.

Балаларды екі командаға бөліп, гимнастикалық сатыға өрмелеу керектігін айтады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай гимнастикалық сатыда тез, әрі көп өрмелейді, сол команда жеңген болып есептеледі."

- Балалар, үндемес әдісімен тыныс алу жаттығуларын орындайықшы! Мен сендерге ыммен және қимылмен белгі беремін, сендер музыка әуенімен орындайсыңдар. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын тек педагогтың көрсетуі бойынша үндемей орындайды. Біраздан кейін педагог:

- Балалар, ақырын, асықпай жүрейікші! Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды, көне! Енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

Жарайсыңдар, балалар!

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тақтадан нені көріп тұрсыңдар?

- Бәріміз де осындай ағаш сияқты көңілді де шымыр болайықшы!

- Ол үшін, балалар, менімен бірге қимылды қайталаймыз.

- Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен.

- Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы.

- Жарайсыңдар, сендер ағаш сияқты мықтысыңдар! Сау болыңдар

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 15.02.23.

Тақырыбы: Қалай өрмелей аласыңдар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету; 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіруге жаттықтыру; ерік сапалары мен жылдамдыққа тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Түрліше тәсілмен өрмеле!", "Жылжы!", "Аяқтан аяққа секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, ленталар

Үлестірмелі материалдар:Ленталар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері

Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады.

- Балалар, бүгін керемет көңілдісіңдер ғой?
- Көктем жақындаған сайын шаттанып жатырсыңдар ма?
- Балалар, тақтаға қараңдаршы, нені көріп тұрсыңдар?
- Қыстың тамаша көрінісін көріп тұрсыңдар, солай ма?
- Олай болса, қысқа рақметімізді айтып, шаттық шеңберін құрайықшы!
- Ертегідей әлемі (қолдарын жоғары көтереді),
- Қыстың күні әдемі! (қолдарын жанына жаяды)
- Ұлпа қары мамықтай (қолдарын ашып-жұмады),
- Қалықтайды әдемі! (қолдарын жанына жібереді)
- Көп екен ғой аққала (қол білезіктерін айналдырады),
- Тамаша, балалар!
- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)
- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.

1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала

адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу;

- 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру.

- Балалар, негізгі қимыл жаттығуларын орындау үшін екі командаға бөлінейік. Балаларды екі командаға бөле отырып, гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу және 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу кезінде өз аяғына өзі шалынысып қалмай епті болуды ескертеді. 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру жаттығуында денені нық ұстап, құлап қалмауларын ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін айтады."

"Маймыл" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Маймыл" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, екі командаға бөлініңдер. Әрі қарай ойын ойнаймыз.

Балаларды екі командаға бөліп, гимнастикалық сатыға өрмелеу керектігін айтады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай гимнастикалық сатыда тез, әрі көп өрмелейді, сол команда жеңген болып есептеледі."

- Балалар, үндемес әдісімен тыныс алу жаттығуларын орындайықшы! Мен сендерге ыммен және қимылмен белгі беремін, сендер музыка әуенімен орындайсыңдар. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын тек педагогтың көрсетуі бойынша үндемей орындайды. Біраздан кейін педагог:

- Балалар, ақырын, асықпай жүрейікші! Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен сермеп, қимылдар жасайды, кәне! Енді демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

Жарайсыңдар, балалар!

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тақтадан нені көріп тұрсыңдар?

- Бәріміз де осындай ағаш сияқты көңілді де шымыр болайықшы!

- Ол үшін, балалар, менімен бірге қимылды қайталаймыз.

- Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен.

- Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы.

- Жарайсыңдар, сендер ағаш сияқты мықтысыңдар! Сау болыңдар

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 17.02.23.

Тақырыбы: Кедергілердің арасынан фитболды домалату.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды кедергі заттардың арасынан фитбол добын домалатуды үйрету; сапта жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге жаттықтыру; бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіруге дағдыландыру; ерік және жылдамдық сапаларына тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Фитбол", "Кедергі заттар", "Шашыра!", "Құрсауларға секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, құрсаулар,шығыршықтар, фитбол доптар

Үлестірмелі материалдар:Шығыршықтар, фитбол доптар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері

Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады:

- Балалар, қазір жылдың қай мезгілі? - Балалар, көктеммен бірге көктем жаршысы - құстар да келді.
- Қараңдаршы, құстар ұшып келе жатыр! Көктемде бәрі қайтып, ұшып келеді.
- Балалар, құстарға арнап, шаттық шеңберін құрайықшы!
- Қиқулап қаздар аспанда (қолдарын жоғары көтереді),
- Қуанып ұшып келеді (қолдарын көкіректеріне қояды).
- Қанаты талмай аспанда (қолдарын қанат сияқты сермейді),
- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)
- Балалар, қазір музыка басталғанда әуенді тыңдай отырып, денемізді тік, әдемі ұстап жүреміз.Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүріп және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысады; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді; үш қатарға тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы шығыршықтарымызды жоғары көтеріп, көрсетеміз! Жарайсыңдар!
- 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.
- 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет).
- 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.
- 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).
- 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.
- 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады).
- 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.
- 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- кедергі заттардың арасынан фитболды домалату;
- бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру
- Балалар, екі командаға тезірек бөлінейікші? Балаларды екі командаға бөліп, кедергі заттардың арасынан фитболды домалату және бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру жаттығуларын

көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Кедергі заттардың арасынан фитболды домалату кезінде епті болуды ескертеді. Бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқтарын ауыртып алмас үшін педагог балалардың қастарында болып қадағалап тұрады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!", "Тамаша!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Киік» қимылды ойыны

- Балалар, біз қазір «Киік» қимылды ойынын ойнаймыз.
- Ол үшін бәріміз қолдарымыздан ұстап, шеңбер құруымыз керек, жарайсыңдар!
- Балалар, бәріміз тақтаға қарайықшы, ненің суретін көріп тұрсыңдар?
- Бұл киік балалар, енді ойынды қалай ойнаймыз, тыңдайық.

Пысық баланы киік рөліне тағайындайды да балалардың арасымен келіп, былай дейді:

Балалар қолдарымен ұстап тұрған дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Балалар қолдарын жіберген кезде іштегі киік шеңберден шығып, үлгеруі керек. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады. Жаттығуларды дұрыс орындаған команда балалары жеңіске жетеді.

"Құрсауға секір" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Құрсауға секір" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, "Құрсауға секір" ойыны жаңа ойын болғандықтан сендерге қызықты болады. Ол үшін алдымен ойынның ережесімен тағы да танысып алайық.

Балаларды екі командаға бөліп, екі команданың жолына алты құрсау қояды. Балаларға "Баста!" деп белгі бергенде балалар құрсаулардан алға қарай бар күшімен секіріп, жарысулары тиіс. Межеге қай команда балалары тез жетеді, сол команда жеңеді. Ойын аяқталғанда педагог командадағы балаларды санап, қай команда жеңгендерін айтады.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар. Қандай қимылдар жасап үйрендік?
- Кедергі заттардың арасынан фитболды домалаттыңдар.
- Тыныс алу жаттығуларын қалай орындадыңдар?
- Бұлттар болдыңдар, солай ма?
- Жарайсыңдар, балалар, бүгін алғашқы оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет, іс-әрекеті аяқталды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 20-22. 02.23.

Тақырыбы: Фитболды домалату.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды кедергі заттардың арасынан фитбол добын домалатуды үйрету; сапта жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге жаттықтыру; бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіруге дағдыландыру; ерік және жылдамдық сапаларына тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс:"Фитбол", "Кедергі заттар", "Шашыра!", "Құрсауларға секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, құрсаулар,шығыршықтар, фитбол доптар

Үлестірмелі материалдар:Шығыршықтар, фитбол доптар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері

Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады:

- Балалар, қазір жылдың қай мезгілі? - Балалар, көктеммен бірге көктем жаршысы - құстар да келді.
- Қараңдаршы, құстар ұшып келе жатыр! Көктемде бәрі қайтып, ұшып келеді.
- Балалар, құстарға арнап, шаттық шеңберін құрайықшы!
- Қиқулап қаздар аспанда (қолдарын жоғары көтереді),
- Қуанып ұшып келеді (қолдарын көкіректеріне қояды).
- Қанаты талмай аспанда (қолдарын қанат сияқты сермейді),
- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)
- Балалар, қазір музыка басталғанда әуенді тыңдай отырып, денемізді тік, әдемі ұстап жүреміз.Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүріп және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысады; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді; үш қатарға тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы шығыршықтарымызды жоғары көтеріп, көрсетеміз! Жарайсыңдар!
- 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.
- 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет).
- 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.
- 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).
- 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.
- 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады).
- 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.
- 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- кедергі заттардың арасынан фитболды домалату;
- бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру
- Балалар, екі командаға тезірек бөлінейікші? Балаларды екі командаға бөліп, кедергі заттардың арасынан фитболды домалату және бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру жаттығуларын

көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Кедергі заттардың арасынан фитболды домалату кезінде епті болуды ескертеді. Бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқтарын ауыртып алмас үшін педагог балалардың қастарында болып қадағалап тұрады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!", "Тамаша!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Киік» қимылды ойыны

- Балалар, біз қазір «Киік» қимылды ойынын ойнаймыз.
- Ол үшін бәріміз қолдарымыздан ұстап, шеңбер құруымыз керек, жарайсыңдар!
- Балалар, бәріміз тақтаға қарайықшы, ненің суретін көріп тұрсыңдар?
- Бұл киік балалар, енді ойынды қалай ойнаймыз, тыңдайық.

Пысық баланы киік рөліне тағайындайды да балалардың арасымен келіп, былай дейді:

Балалар қолдарымен ұстап тұрған дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Балалар қолдарын жіберген кезде іштегі киік шеңберден шығып, үлгеруі керек. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады. Жаттығуларды дұрыс орындаған команда балалары жеңіске жетеді.

"Құрсауға секір" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Құрсауға секір" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, "Құрсауға секір" ойыны жаңа ойын болғандықтан сендерге қызықты болады. Ол үшін алдымен ойынның ережесімен тағы да танысып алайық.

Балаларды екі командаға бөліп, екі команданың жолына алты құрсау қояды. Балаларға "Баста!" деп белгі бергенде балалар құрсаулардан алға қарай бар күшімен секіріп, жарысулары тиіс. Межеге қай команда балалары тез жетеді, сол команда жеңеді. Ойын аяқталғанда педагог командадағы балаларды санап, қай команда жеңгендерін айтады.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Жарайсыңдар, балалар, бүгін оқу қызметінде жаттығуларды тамаша орындап шықтыңдар. Қандай қимылдар жасап үйрендік?
- Кедергі заттардың арасынан фитболды домалаттыңдар.
- Тыныс алу жаттығуларын қалай орындадыңдар?
- Бұлттар болдыңдар, солай ма?
- Жарайсыңдар, балалар, бүгін алғашқы оқу қызметіне бәрің белсенді қатыстыңдар, жаттығуларды да жақсы орындадыңдар, рақмет, іс-әрекеті аяқталды.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 24.02.23.

Тақырыбы: Бұлттар секілді қалықтаймыз.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүруге үйрету; бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру дағдыларын дамыту; педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру іскерліктерін жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Кегльдер арасымен жүреміз", "Жіптерден аттаймыз", "Ирелеңдеп жүгіреміз", "Басына қапшықты қой", "Бір жақ жанымен қырындап жүр", "Қырындап адымдап жүр", "Үш қатарға тұрамыз", "1,2,3-ке санал!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Эстафета" ойыны, "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кегльдер, жіптер.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты шығыршықтар, тыныс алу жаттығуына арналған зырылдауықтар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, құстарға арнап, шаттық шеңберін құрайықшы!
- Қиқулап қаздар аспанда (қолдарын жоғары көтереді),
- Қуанып ұшып келеді (қолдарын көкіректеріне қояды).
- Қанаты талмай аспанда (қолдарын қанат сияқты сермейді),
- Асығып бізге келеді (қолдарын жоғары көтереді).
- Шаттанып біз де күтеміз (қол білезіктерін айналдырады),
- Көктемде жыл құстарын (қолдарын жоғары көтереді).
- Ұя жасап күтеміз (қолдарын жанына жіереді),
- Құстар деген достарын! (қолдарын қанат сияқты сермейді)
- Тамаша, балалар!

белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүріп, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені көтеріп жүреді; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді. Жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құрады.

- 1,2,3 - ке санал!
- 2-шілер алға бір қадам бас!
- 3-шілер артқа бір қадам бас!
- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!
- 1,2,3..!
- Жарайсыңдар!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы шығыршықтарымызды жоғары көтеріп, көрсетеміз! Жарайсыңдар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.

1-2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанатын).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.

1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).

2.2. Негізгі қимыл жаттығулары

- бағытсыз ирелеңдеп жүгіру;

- жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру;

- кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру;

Өткен іс-әрекеттерді пысықтау мақсатында "бағытсыз ирелеңдеп жүгіру" және "жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру" жаттығуларын естеріне түсіреді. Балалар көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "кегельдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

Негізгі қимыл жаттығуларын пысықтау мақсатында педагог "Эстафета" ойынын өткізеді.

"Эстафета" ойыны.

Балаларды үш топқа бөледі.

Балалар педагог белгілеген межеге дейін жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүреді. Әрі қарай келесі межеге дейін кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүреді де, артқа бағытсыз ирелеңдеп жүгіреді. Ең бірінші болып келген топ балалары, жеңіске жетеді.

"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Ойын жарыс түрінде өтеді. Балалар педагог белгілеген межеге дейін бір аяқтан бір аяққа секіріп жетуі керек. Белгіленген межеге жеткен кезде, аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіреді де, артқа қайтады. Қай топтың балалары толықтай жүгіріп келеді, сол топ жеңіске жетеді.

"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.

Әр балаға қағаздан жасалған зырылдауық таратып береді. Балалар зырылдауыққа үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын орындайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Бүгінгі іс-әрекеттеріңе алғыс жариялаймын!

- Еркін тұр! Тараңдар!

- Топ басшысы:

- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- Осымен сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 01.03.23.

Тақырыбы:Шелек ұстап жүгіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап жүгіруге үйрету; шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын жетілдіру; кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу

Сөздік жұмыс:"Шелек ұстап жүгір!", "Суды төкпей жүгір!", "Төрт тағанда!", "Еңбекте!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психологиялық ахуал, әңгіме, жаттығу, қайталау, түсіндіру, көрсету, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, орта көлемдегі шелектер, кегельдер, шығыршықтар

Үлестірмелі материалдар: Орта көлемдегі шелектер, шығыршықтар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психологиялық ахуал:Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді

- Балалар, бүгін керемет көңілдісіңдер ғой!
 - Себебі, қазір көктем мезгілі, солай ма?
 - Балалар, мезгілін жақсы көресіңдер ме?
 - Олай болса, көктем мезгіліне көңіл-күйімізді көрсетейікші?!
 - Кел, бәріміз, күлейік,
 - Күлейік те, түлейік
 - Көңіліміз тамаша!
 - Көктемменен жарыса!
 - Балалар, қазір музыка басталғанда әуенді тыңдай отырып, денемізді тік, әдемі ұстап жүреміз
- Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)

- Балалар, төрт қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы шығыршықтарымызды жоғары көтеріп, көрсетеміз! Жарайсыңдар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.

1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.

1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталананды).

3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.

1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет)

Негізгі қимыл жаттығулары

- су құйылған шелек ұстап жүгіру;

- кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеу.

Негізгі қимыл жаттығуларын бастамас бұрын педагог:

- Балалар, бүгінгі оқу қызметінде негізгі қимыл жаттығуының екі түрі орындалады. Сондықтан барлық жаттығуларды екі топқа бөлініп орындаймыз.

Барлық балаларға су құйылған шелек ұстап жүгіру және кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеу

жаттығуларын көрсетіп жаттықтырады. Екі топта өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Су құйылған шелек ұстап жүгіру кезінде балалардың барлық салмақты аяққа салмай, жеңіл жүгірулерін қадағалайды. Кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеу жаттығуларын орындау кезінде балалардың денелерін кеглиларға тигізбей, теңселмей, дене тепе-теңдігін сақтап еңбектеу керек екендігін ескертіп, қадағалап тұрады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларды "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!", "Бәрекелді!" сөздермен шабыттандырады.

"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру; зейіндерін, байқағыштықтарын және жүгіру дағдыларын дамыту.

Ойынның шарты: жерді шеңбермен белгілеу керек. Ортада тағайындалған бала жүреді – ол мысық. Қалған балалар шеңбердің сыртында - олар торғайлар. Мысық ұйықтап қалады. Торғайлар шеңбердің ішіне дән жеуге кіреді. Мысық оянып кетеді де, торғайларды көріп, оларды ұстай бастайды. Торғайлар шеңберден шығуға асығады. Шеңбердің ішінен мысыққа ұсталған торғайлар, шеңбердің ортасында қалады. Мысық 2-3 торғайды ұстаған соң, жаңа мысықты таңдайды. Ұсталған торғайлар басқа ойынаушыларға қосылады. Ойын 4-5 рет қайталанатын.

"Шелектегі су" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Шелектегі су" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, екі топқа бөліне қойыңдар. Әрі қарай ойын ойнаймыз.

Балаларды екі топқа бөліп, екі сызықтың бойымен екі топтың балалары шелектегі суды межелі жерге дейін жүгіріп апару керектігін айтады. Шелектерге суды өзі құйып дайындап қояды. Екі топтағы балалардың қайсысы ережеге сай шелекпен көп су тасиды, сол топ жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары «Жеделсаты»

- Балалар, тақтадағы суретке қараймыз.

- Балалар, алақанды кіндік үстіне қойыңдар, енді дем аламыз.

- Біздің тұрған жерімізді үйдің бірінші қабаты деп елестетіңдер.

- Одан сәл жоғарыда асқазан – бұл үйдің екінші қабаты. Алақанды сонда жылжытыңдар, дем шығарыңдар.

- Енді алақанды кеудеге қойыңдар, бұл үйдің үшінші қабаты деп ойлаңдар.

- Дайындалыңдар, қазір «жеделсатымен жүре бастаймыз»:

- Ауаны бірінші қабатқа, яғни, ішке дейін жететіндей терең жұтыңдар.

- Ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

- Енді, музыка әуенімен жүреміз

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін қай дене мүшелеріміз көп қызмет атқарды?

- Олай болса, қолымыз бен аяғымызды сипайық.

- Енді, балалар, маған кім айтады, жаттығу кезінде суды не үшін ішеміз?

- Себебі, қимыл кезінде тер арқылы ағзадан көп су бөлінеді екен.

- Ендеше, балалар, ағып жатқан судың дыбысын естіп, біраз дем алайықшы!

- Судың дыбысы керемет, солай ма, балалар?

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгін іс-әрекетті де жақсы өтті. Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03-06. 03.23.

Тақырыбы:Кегльдер арасымен төрттағандап еңбекте.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету; балаларда кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамыту; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыру.

Сөздік жұмыс:"Бір аяқтан екінші аяққа", "Ыршып секіреміз", "Алға секіреміз", "Артқа секіреміз", "Кегльдер арасымен жүреміз", "Жіптерден аттаймыз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Баскетбол" ойыны, "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, кегльдер, жіптер, доптар.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына байланысты таяқшалар, жіпке байланған қауырсындар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері.

- Балалар, көктем мезгілін бәріміз жақсы көреміз, солай ма?
- Олай болса, көктемнің басталғанына қуанып, шаттық сезімімізді білдірейікші!
- Балалар, бәріміз бір-бірімізге қарап, әдемі шеңбер құрайық!
- Шаттанайық бәріміз (қол білезіктерін айналдырады),
- Көктем келді, қуанып! (қолдарын қанат сияқты сермейді)
- Айналайық бәріміз (орындарында тұрып айналады),
- Би билейік, ән салып! (қол білезіктерін айналдырады)
- Жарайсындар, балалар!

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады.

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал! - 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!
- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл!- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас! - 1,2,3..! - Жарайсындар!
- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.- Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.

1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.
1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.

1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; - кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру;

Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "кегельдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру"жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Педагог балаларға "бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға,

артқа секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Баскетбол" ойыны. Балаларды екі командаға бөледі. Екі команда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, кедуге түсінен қос қолдап доптарды бір-біріне лақтырады.

"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.

Балалармен бірге "қасқырды" таңдайды. Қалған балалар "қояндар" болады. Белгісінен кейін "қояндар" әртүрлі бағыттарда жүгіріп, қасқырдан қашады. "Қасқыр" ұстап алған "қояндар" саны 5-6-ға жеткенде, "қасқыр" ауысады.

"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.

Әр балаға жіпке байланған қауырсындар таратып береді. Балалар қауырсындарға үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуларын жасайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Балалар, бүгін оқу қызметінде сендердің қандай дене мүшелерің жақсы қызмет атқарды?

- Ендеше, қолдарың мен аяқтарыңды сипап, ризашылықтарыңды білдіріңдер!

- Сендердің қолдарың мен аяқтарыңды қай дене мүшелерің басқарып отырды?

- Олай болса, басымызды да сипап, алғыс айтайық! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 10.03.23.

Тақырыбы: Қамшы ұстап шоқырақтап жүру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды қамшы ұстап шоқырақтап жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету; бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруге жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.

Сөздік жұмыс: "Баяннат жаса!", "Шоқырақтап жүгір!", "Аттай шоқырақта!", "Жаныңмен секір!", "Арқаншадан секір!"

Әдіс-тәсілдер: Психогимнастика, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, қамшы, арқаншалар

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, қамшы, арқаншалар

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Психогимнастика

- Балалар, Наурыз мерекесі де келді, бұл мереке салт-дәстүріміздің мерекесі.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, Наурыз мерекесіне адамдар қалай дайындалып жатыр?

- Наурыз мерекесінде батаны кім береді? Қызыр ата. Жарайсыңдар! - Тамаша! Олай болса, балалар, бір-бірімізге қарап: "Наурыз құтты болсын!" - деп айтайықшы! Бүгін балалар, сендерде мерекелік көңіл-күй, сондықтан оқу қызметінде ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұрады; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгертеді; даңғараның жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды және даңғараның сирек дыбысына кең адымдарды жасайды; заттардың (текше, кегель) арасынан шашырап жүреді және жүгіріп, біртіндеп төрт қатарға тұрады, қатарда жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"

- Балалар, еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды «Қара жорға» әуенімен бастаймыз.

- Балалар, тақтаға қарап, есімізге түсіріп алайықшы, "Қара жорға" биін қалай билейді екен?

- Ал, мына суретте ер адамның би қозғалысы мүлде басқаша, солай ма? - Балалар, мына суреттегі қара жорғаның шабысының өзі билеп тұрғанға ұқсайды, солай ма? - Олай болса, жаттығуымызды әрі қарай жалғастырайық.

1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)

2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.

1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.

1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

Негізгі қимыл жаттығулары

- қамшы ұстап шоқырақтап жүру; - бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен

секіру. Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, негізгі қимыл жаттығуын жасауға дайынсыңдар ма? Онда екі командаға бөлінеміз. Барлық балаларға қамшы ұстап шоқырақтап жүру және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүру және бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру жаттығуларын техникаға сай жасау керектігін түсіндіреді. Одан кейін балаларды екі командаға бөліп, екі командаға бірдей тапсырма береді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Қамшы ұстап шоқырақтап жүру және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүру жаттығуын орындау кезінде өз дене тепе-теңдігін сақтап, епті болуды ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!", "Бәрекелді!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Арқан тарту" қимылды ойыны

- Балалар, Наурыз мерекесіне байланысты "Арқан тарту" ойынын ойнаймыз. Ол үшін бәрің де күштеріңді жинап, мықты болуларың керек, әсіресе, ұл балалар, арқан тартуға дайынсыңдар ма?

"Арқан тарту" ойынында педагог балаларды екі командаға бөліп, ортадан шекара сызығын бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, ортадағы арқанды тартулары тиіс. Қай команданың балалары арқанды өздеріне қарай тартып кетеді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Қара жорға" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Қара жорға" пысықтау ойынын өткізеді. - Балалар, "Қара жорға" әнінің әуені негізінде "Қара жорға" ойынын ойнаймыз. Балаларды шеңберге тұрғызып, шеңбер бойымен "Қара жорға" әнінің әуені негізінде шоқырақтап жүру керектігін айтады. Сол арқылы балалардың шеңбер бойымен шоқырақтап жүру кезінде епті, жылдам болу керектігін ескертеді. Шеңбердегі балалардың қайсысы ережеге сай шоқырақтап жүрсе, сол балалар жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.

- Жарайсыңдар, балалар, енді орнымыздан тұрып, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!

- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Балалар, бүгін оқу қызметінде сендердің қандай дене мүшелерің жақсы қызмет атқарды?

- Ендеше, аяқтарыңды сипап, ризашылықтарыңды білдіріңдер!

- Бүгін аяқтарың қандай қызмет атқарды?

- Олай болса, орнымызда тұрып, ақырын билеп, аяғымызға алғыс айтайық!

- Жарайсыңдар, балалар! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 13.03.23.

Тақырыбы:Жаттығуда затты таңдаймын.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіруге үйрету; гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу дағдыларын жетілдіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.

Сөздік жұмыс:"Алға жылжимыз!", "Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмеле", "Төменге түс", "Сап түзейміз!", "Үш қатарға тұр!", "Оңға бұрыл!", "Солға бұрыл!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Күн мен жаңбыр" қимылды ойыны, "Арқан тарту" ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық қабырға, орындықтар, арқан.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына байланысты құрсаулар, тыныс алу жаттығуына арналған зырылдауықтар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Психогимнастика

Балаларды шеңберге тұрғызып, психогимнастика өткізеді:

- Көздерім көңілді (балалар қолдарымен көздерін ұстайды),
- Құлағым тыңдайды (балалар қолдарымен құлақтарын ұсайды),
- Бақытты өмірді (балалар қол білезіктерін айналдырады),
- Наурыз жырлайды (балалар қолдарын жоғары көтереді),
- Жарқын күн! (балалар қолдарымен үлкен шеңбер жасайды),
- Алтын күн! (балалар қолдарын біріктіріп, алақандарына үреді).
- Балалар, бір-бірімізге қарап: "Наурыз құтты болсын!" - деп айтайықшы! Бүгін балалар, сендерде мерекелік көңіл-күй, сондықтан оқу қызметінде ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Сап түзеуден үш қатармен қайта тұрады.

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал!- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!
- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл!- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..!- Жарайсыңдар!
- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.- Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).

1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.

1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1-2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру;
- гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу;

Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Күн мен жаңбыр" қимылды ойыны.

Балалар алаңның бір шетінен немесе бөлменің қабырғасынан біраз жерге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да "терезеге" (орындықтың арқасындағы тесікке) қарайды.

"Аспан ашық, күн шығып тұр! Серуенге шығуға болады", - дейді. Балалар бүкіл алаңда жүгіріп жүреді. "Жаңбыр! Тез үйге жүріңдер!" деген белгіні естіп, бәрі өз орындарына қарай жүгіріп келіп, орындықтардың артына отырады. Қайтадан: "Күн шықты! Серуендейміз", - дейді, ойын қайта басталады.

"Арқан тарту" ойыны.

"Арқан тарту" ойынында педагог балаларды екі командаға бөліп, ортадан шекара сызығын бөледі. Екі топтың балалары екі жақта тұрып, ортадағы арқанды тартуы тиіс. Қай топтың балалары арқанды өздеріне қарай тартып кетеді, сол топ жеңген болып есептеледі.

"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.

Өр балаға қағаздан жасалған зырылдауық таратып береді. Балалар зырылдауыққа үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын орындайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?
 - Балалар, қимыл жаттығуларын жасауда қандай қиындықтар кездесті? Балалардың жауаптары.
- Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жаттығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.
- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі іс-әрекетке барлықтарын жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 15.03.23.

Тақырыбы:Биікке ілінген затқа секіріп қол тигізу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізуге үйрету; үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; ерік сапаларын қалыптастыру

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Жоғары секір!", "Қолыңды тигіз!", "Үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Өңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Ұлттық өрнегі бар дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, таспа, үрілген доптар

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, үрілмеген шарлар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Гүлдер"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді.- Балалар, бүгін бәрің әдемі болып тұрсыңдар ғой!

- Үстеріңдегі жиделеріңде ұлттық нақыштағы элементтер бар екен. - Біздің халық қандай шебер! "Өнер көзі - халықта" деген осы.- Балалар, енді бәріміз шеңбер бойымен кілемнің үстіне жайғасамыз, тақтаға қарай отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз- Қызыл, сары, аппақ гүлдей (шеңбер жасап, айналып отырады),

- Жайқалайық, өсейік! (қолдарын жанына созады)- Айналамыз құлпырсыншы (қолдарын жанына созады),

- Гүлден кілем төсейік! (қол білезіктерін айналдырады),- Самал желмен тербелеміз (қолдарын жоғары көтереді),- Біз әдемі гүлдерміз! (қол білезіктерін айналдырады)- Ауламызға өң береміз (қолдарымен ирек жасайды),- Табиғаттың көркіміз! (орындарында тұрып, айналады)- Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрады; қатарда жүріп келе жатып, екеуден жұптасады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын орындайды; біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ:Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"

- Балалар, еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды «Қара жорға» әуенімен бастаймыз. - Балалар, тақтаға қарап, есімізге түсіріп алайықшы, "Қара жорға" биін қалай билейді екен?- Ал, мына суретте ер адамның би қозғалысы мүлде басқаша, солай ма?- Балалар, мына суреттегі қара жорғаның шабысының өзі билеп тұрғанға ұқсайды, солай ма- Олай болса, жаттығуымызды әрі қарай жалғастырайық.

1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)

2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

Негізгі қимыл жаттығулары

- 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу;

- үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.

- Балалар, негізгі қимыл жаттығулары алдында мені мұқият тыңдап алыңдар!

Барлық балаларға 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу және үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен қалай жүру керектігін түсіндіреді. Одан кейін балаларды екі командаға бөліп, екі командаға бірдей тапсырма береді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. - Балалар, мына суретте бала биікке ілінген затқа жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу жаттығуын орындап жатыр. - Тақтаға мұқият қарап, сендер де осы жаттығуды үйренуге тырысыңдар. 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу кезінде балалардың денесін игере алмай, құлап қалмауына көңіл бөледі. Үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру жаттығуларын орындау кезінде аяқ саусақтары ұшына абайлап тұру керектігін ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жылдамсыңдар!", "Тамаша!", "Бәрекелдi!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Арқан тарту" қимылды ойыны

- Балалар, өткен оқу қызметінде Наурыз мерекесіне байланысты "Арқан тарту" ойынын ойнадық. Бір команданың күші аздау болып қалды. Сол команда бүгін қайтадан күшін сынамақшы. Ол үшін бәрің де күштеріңді жинап, мықты болуларың керек, әсіресе, ұл балалар, арқан тартуға дайынсыңдар ма? "Арқан тарту" ойынында педагог балаларды екі командаға бөліп, ортадан шекара сызығын бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, ортадағы арқанды тартулары тиіс. Қай команданың балалары арқанды өздеріне қарай тартып кетеді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Айгөлек" пысықтау ойыны

Ойынды қыздар мен ұлдар екі командаға бөлініп, қаз-қатар тұрып, бір-бірінің қолынан ұстап тұрып ойнайды. Бір команданың ойын бастаушысы: «Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек, бізден сізге кім керек?», деп сұрайды. Екінші команданың ойын бастаушысы: «Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек, сізден бізге Ақерке керек!», - деп, бір адамның атын атап шақырады да, аты аталған адам бар пәрменімен жүгіріп келіп, шақырған топтың тізбегін үзіп кетуге тырысады. Тізбекті үзіп кетсе, ол топтан қалаған адамын алып кетеді, үзе алмаса сол топта қалып қояды. Ойын екі жақтың бірінің адамдары таусылғанша жалғаса береді.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша. - Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз. Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, оқу қызметінің аяғында «Күлімдеу» жаттығуын жасайықшы!
- Қарсы алдында сәулесін шашып, жымыып тұрған күнді елестетіңдер
- Сендер де күнге қарап күлімсіреңдер, сол кезде күлкі қолдарыңнан өтіп, алақандарыңа дейін барғанын сезінесіңдер- Тағы осылай жасап, одан да көңілді күлімсіреңдер. Езулерің екі жаққа қарай созылып, екі беттің бұлшық еттері жиырылады.- Тыныс алып, тағы да күл, қолың мен алақаның күннің күлкісінен күш алып, денсаулықты сақтауға көмектеседі- Балалар, жарайсыңдар! Бүгінгі оқу қызметінде жақсы белсенділік көрсеттіңдер, рақмет, балалар!

- Балалар, негізгі қимыл жаттығулары алдында мені мұқият тыңдап алыңдар!

Барлық балаларға 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу және үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен қалай жүру керектігін түсіндіреді. Одан кейін балаларды екі командаға бөліп, екі командаға бірдей тапсырма береді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. - Балалар, мына суретте бала биікке ілінген затқа жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу жаттығуын орындап жатыр. - Тақтаға мұқият қарап, сендер де осы жаттығуды үйренуге тырысыңдар. 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу кезінде балалардың денесін игере алмай, құлап қалмауына көңіл бөледі. Үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру жаттығуларын орындау кезінде аяқ саусақтары ұшына абайлап тұру керектігін ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Арқан тарту" қимылды ойыны

- Балалар, өткен оқу қызметінде Наурыз мерекесіне байланысты "Арқан тарту" ойынын ойнадық. Бір команданың күші аздау болып қалды. Сол команда бүгін қайтадан күшін сынамақшы. Ол үшін бәрің де күштеріңді жинап, мықты болуларың керек, әсіресе, ұл балалар, арқан тартуға дайынсыңдар ма? "Арқан тарту" ойынында педагог балаларды екі командаға бөліп, ортадан шекара сызығын бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, ортадағы арқанды тартулары тиіс. Қай команданың балалары арқанды өздеріне қарай тартып кетеді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Айгөлек" пысықтау ойыны

Ойынды қыздар мен ұлдар екі командаға бөлініп, қаз-қатар тұрып, бір-бірінің қолынан ұстап тұрып ойнайды. Бір команданың ойын бастаушысы: «Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек, бізден сізге кім керек?», деп сұрайды. Екінші команданың ойын бастаушысы: «Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек, сізден бізге Ақерке керек!», - деп, бір адамның атын атап шақырады да, аты аталған адам бар пәрменімен жүгіріп келіп, шақырған топтың тізбегін үзіп кетуге тырысады. Тізбекті үзіп кетсе, ол топтан қалаған адамын алып кетеді, үзе алмаса сол топта қалып қояды. Ойын екі жақтың бірінің адамдары таусылғанша жалғаса береді.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша. - Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз. Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, оқу қызметінің аяғында «Күлімдеу» жаттығуын жасайықшы!
- Қарсы алдында сәулесін шашып, жымыып тұрған күнді елестетіңдер
- Сендер де күнге қарап күлімсіреңдер, сол кезде күлкі қолдарыңнан өтіп, алақандарыңа дейін барғанын сезінесіңдер- Тағы осылай жасап, одан да көңілді күлімсіреңдер. Езулерің екі жаққа қарай созылып, екі беттің бұлшық еттері жиырылады.- Тыныс алып, тағы да күл, қолың мен алақаның күннің күлкісінен күш алып, денсаулықты сақтауға көмектеседі- Балалар, жарайсыңдар! Бүгінгі жақсы белсенділік көрсеттіңдер, рақмет, балалар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 24.03.23.

Тақырыбы: Жіп арқылы бір-біріне лақтыру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүруге жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын қалыптастыру.

Сөздік жұмыс: "Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Допты асыра лақтыр!", "Жіп арқылы лақтыр!", "Жоғары-төмен жүр!"

Әдіс-тәсілдер: Сәлемдесу, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл,

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, бала санына қарай таяқшалар, жіп, доптар

Үлестірмелі материалдар: Бала санына қарай таяқшалар, үрілмеген шарлар

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Сәлемдесу

Балалар залға музыка әуенімен кіреді. Белгі бойынша бірінің артынан бірі жүріп, үлкен шеңбер жасайды.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, қаншама ғарыш кереметтерін көріп тұрсыңдар?

- Олай болса, балалар, ғарыш әлеміне де сәлемдесейік! Сиқыр ғарыш әлемі (қолдарын жоғары көтереді),

- Алыстан бізге әдемі! (қолдарын жанына жібереді)- Айналады би билеп (қол білезіктерін айналдырады),

- Денелері әдемі! (қолдарын жоғары көтереді)- Сәлем, ғарыш әлемі! (иіліп, тәжім етеді)- Денелерің әдемі!

(қолдарын жоғары көтереді)- Күнмен бірге жадырап (қол білезіктерін айналдырады)- Күлейікші, әдемі!

(орындарында тұрып айналады)- Керемет, балалар! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз. - Сапқа тұр!

(балалар сапқа тұрады).- Түзел! (балалар бастарын оңға бұрады).- Тік тұр! (балалар қалыпқа түседі).

- Алға! Балалар бірінің артынан бірі жүре бастайды.

- Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы:- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).- Түзелу ортаға! (баянат беру)- Балалар, заттардың

арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын музыка әуенімен орындаймыз - Жарайсыңдар, балалар!

- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын

жасауға тұрайық!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы таяқшаларыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! - Балалар, таяқшамен қалай жаттығу жасау керектігін тақтадан көріп

алыңдар. 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына

қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны тұзу ұстап,

оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы

жаттығуды сол жаққа қайталау.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы

қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған

қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет).

Негізгі қимыл жаттығулары

- жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру;

- бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру.

- Балалар, тез екі командаға бөлінеміз, жарайсыңдар, енді командадан өздерің капитан сайлаңдар, міне, дұрыс болды. Өр команданың капитаны өз командасын басқара білуі керек, келістік пе?

Балаларды екі командаға бөліп, бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне

ұстап, жоғары-төмен жүру және жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру жаттығуларының орындалу техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүруде тепе-теңдікті сақтау керектігін ескертеді. - Балалар, тақтаға қараңдаршы, қыз бала жіп арқылы допты лақтырайын деп жатыр. - Сендер де допты жіп арқылы лақтыруды үйренулерің керек. Жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың мергендік пен дәлдіктің маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Мергенсіңдер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ұшқыштар" қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету; кеңістікті дұрыс бағдарлау қабілеттерін дамыту. Ойынның шарты: балалар 3-4 командаға бөлінеді. Олар бірінің соныңнан бірі қолбасшының артында тұрады. Түрлі-түсті жалаушалармен белгіленген алаңдарда командалар орналасқан. Бұл - әуежай. «Ұшқыштар ұшуға дайындалыңдар» - деген педагогтің белгісімен балалар әртүрлі бағытта жүгіреді, өз ұшағының қасында тоқтайды, жанармай құйып алады (еңкейеді), моторды айналдырады (қолдарымен кеуденің тұсында айналдырады), қанаттарын жан-жаққа созады, ұшады (әртүрлі бағытта жан-жаққа жүгіреді). Ұшақтар педагог «Қоныңдар» - деген белгі бергенше ауада ұшып жүреді. Бұдан кейін қолбасшы командаларын жинап, әуежайға қонуға әкеледі. Қай команда бірінші келеді, сол жеңеді. Ойын 4-5 рет қайталанады.

"Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ептілік пен шапшаңдыққа тәрбиелеу; педагогтің берген белгісін мұқият тыңдай білуге үйрету. Ойынның шарты: балалар алаңда еркін орналасады, әр біреуінің қолында бір-бір доптан болады. «Баста»,- деген белгісі бойынша балалар допты жоғарыға лақтырып, қағып алады. Әр бала неше рет лақтырып қағып ала алады, соны санайды.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша. - Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз. - Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, оқу қызметінің аяғында «Күлімдеу» жаттығуын жасайықшы!
- Қарсы алдыңда сәулесін шашып, жымыып тұрған күнді елестетіңдер
- Сендер де күнге қарап күлімсіреңдер, сол кезде күлкі қолдарыңнан өтіп, алақандарыңа дейін барғанын сезінесіңдер- Тағы осылай жасап, одан да көңілді күлімсіреңдер. Езулерің екі жаққа қарай созылып, екі беттің бұлшық еттері жиырылады.- Тыныс алып, тағы да күл, қолың мен алақаның күннің күлкісінен күш алып, денсаулықты сақтауға көмектеседі- Балалар, жарайсыңдар! Бүгінгі іс-әрекетке жақсы белсенділік көрсеттіңдер, рақмет, балалар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 27.03.23.

Тақырыбы: Бір-біріне допты асыра лақтыру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүруге жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын қалыптастыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Допты асыра лақтыр!", "Жіп арқылы лақтыр!", "Жоғары-төмен жүр!"

Әдіс-тәсілдер:Сәлемдесу, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл,

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, бала санына қарай таяқшалар, жіп, доптар

Үлестірмелі материалдар:Бала санына қарай таяқшалар, үрілмеген шарлар

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Сәлемдесу

Балалар залға музыка әуенімен кіреді. Белгі бойынша бірінің артынан бірі жүріп, үлкен шеңбер жасайды.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, қаншама ғарыш кереметтерін көріп тұрсыңдар?

- Олай болса, балалар, ғарыш әлеміне де сәлемдесейік! Сиқыр ғарыш әлемі (қолдарын жоғары көтереді),

- Алыстан бізге әдемі! (қолдарын жанына жібереді)- Айналады би билеп (қол білезіктерін айналдырады),

- Денелері әдемі! (қолдарын жоғары көтереді)- Сәлем, ғарыш әлемі! (иіліп, тәжім етеді)- Денелерің әдемі!

(қолдарын жоғары көтереді)- Күнмен бірге жадырап (қол білезіктерін айналдырады)- Күлейікші, әдемі!

(орындарында тұрып айналады)- Керемет, балалар! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз. - Сапқа тұр!

(балалар сапқа тұрады).- Түзел! (балалар бастарын оңға бұрады).- Тік тұр! (балалар қалыпқа түседі).

- Алға! Балалар бірінің артынан бірі жүре бастайды.

- Топ басшысы, баянат бер!Топ басшысы:- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).- Түзелу ортаға! (баянат беру)- Балалар, заттардың

арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын музыка әуенімен орындаймыз - Жарайсыңдар, балалар!

- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын

жасауға тұрайық!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы таяқшаларыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! - Балалар, таяқшамен қалай жаттығу жасау керектігін тақтадан көріп

алыңдар.1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына

қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны тұзу ұстап,

оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы

жаттығуды сол жаққа қайталау.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы

қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған

қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет).

Негізгі қимыл жаттығулары

- жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру;

- бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру.

- Балалар, тез екі командаға бөлінеміз, жарайсыңдар, енді командадан өздерің капитан сайлаңдар, міне, дұрыс болды. Өр команданың капитаны өз командасын басқара білуі керек, келістік пе?

Балаларды екі командаға бөліп, бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне

ұстап, жоғары-төмен жүру және жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру жаттығуларының орындалу техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүруде тепе-теңдікті сақтау керектігін ескертеді. - Балалар, тақтаға қараңдаршы, қыз бала жіп арқылы допты лақтырайын деп жатыр. - Сендер де допты жіп арқылы лақтыруды үйренулерің керек. Жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың мергендік пен дәлдіктің маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Мергенсіңдер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ұшқыштар" қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету; кеңістікті дұрыс бағдарлау қабілеттерін дамыту. Ойынның шарты: балалар 3-4 командаға бөлінеді. Олар бірінің соныңнан бірі қолбасшының артында тұрады. Түрлі-түсті жалаушалармен белгіленген алаңдарда командалар орналасқан. Бұл - әуежай. «Ұшқыштар ұшуға дайындалыңдар» - деген педагогтің белгісімен балалар әртүрлі бағытта жүгіреді, өз ұшағының қасында тоқтайды, жанармай құйып алады (еңкейеді), моторды айналдырады (қолдарымен кеуденің тұсында айналдырады), қанаттарын жан-жаққа созады, ұшады (әртүрлі бағытта жан-жаққа жүгіреді). Ұшақтар педагог «Қоныңдар» - деген белгі бергенше ауада ұшып жүреді. Бұдан кейін қолбасшы командаларын жинап, әуежайға қонуға әкеледі. Қай команда бірінші келеді, сол жеңеді. Ойын 4-5 рет қайталанады.

"Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ептілік пен шапшаңдыққа тәрбиелеу; педагогтің берген белгісін мұқият тыңдай білуге үйрету. Ойынның шарты: балалар алаңда еркін орналасады, әр біреуінің қолында бір-бір доптан болады. «Баста»,- деген белгісі бойынша балалар допты жоғарыға лақтырып, қағып алады. Әр бала неше рет лақтырып қағып ала алады, соны санайды.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша. - Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз. - Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, оқу қызметінің аяғында «Күлімдеу» жаттығуын жасайықшы!
- Қарсы алдыңда сәулесін шашып, жымыып тұрған күнді елестетіңдер
- Сендер де күнге қарап күлімсіреңдер, сол кезде күлкі қолдарыңнан өтіп, алақандарыңа дейін барғанын сезінесіңдер- Тағы осылай жасап, одан да көңілді күлімсіреңдер. Езулерің екі жаққа қарай созылып, екі беттің бұлшық еттері жиырылады.- Тыныс алып, тағы да күл, қолың мен алақаның күннің күлкісінен күш алып, денсаулықты сақтауға көмектеседі- Балалар, жарайсыңдар! Бүгінгі іс-әрекетке жақсы белсенділік көрсеттіңдер, рақмет, балалар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 29.03.23.

Тақырыбы:Допты бір-біріне лақтыру жаттығулары.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүруге жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын қалыптастыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Допты асыра лақтыр!", "Жіп арқылы лақтыр!", "Жоғары-төмен жүр!"

Әдіс-тәсілдер:Сәлемдесу,әңгіме,түсіндіру,көрсету,жаттығу,қайталау,көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл,

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, бала санына қарай таяқшалар, жіп, доптар

Үлестірмелі материалдар:Бала санына қарай таяқшалар, үрілмеген шарлар

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Сәлемдесу

Балалар залға музыка әуенімен кіреді. Белгі бойынша бірінің артынан бірі жүріп, үлкен шеңбер жасайды.

- Балалар, тақтаға қараңдаршы, қаншама ғарыш кереметтерін көріп тұрсыңдар?

- Олай болса, балалар, ғарыш әлеміне де сәлемдесейік! Сиқыр ғарыш әлемі (қолдарын жоғары көтереді),

- Алыстан бізге әдемі! (қолдарын жанына жібереді)- Айналады би билеп (қол білезіктерін айналдырады),

- Денелері әдемі! (қолдарын жоғары көтереді)- Сәлем, ғарыш әлемі! (иіліп, тәжім етеді)- Денелерің әдемі!

(қолдарын жоғары көтереді)- Күнмен бірге жадырап (қол білезіктерін айналдырады)- Күлейікші, әдемі!

(орындарында тұрып айналады)- Керемет, балалар! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз. - Сапқа тұр!

(балалар сапқа тұрады).- Түзел! (балалар бастарын оңға бұрады).- Тік тұр! (балалар қалыпқа түседі).

- Алға! Балалар бірінің артынан бірі жүре бастайды.

- Топ басшысы, баянат бер!Топ басшысы:- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).- Түзелу ортаға! (баянат беру)- Балалар, заттардың

арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын музыка әуенімен орындаймыз - Жарайсыңдар, балалар!

- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы таяқшаларыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! - Балалар, таяқшамен қалай жаттығу жасау керектігін тақтадан көріп алыңдар.1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау.

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет).

Негізгі қимыл жаттығулары

- жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру;

- бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру.

- Балалар, тез екі командаға бөлінеміз, жарайсыңдар, енді командадан өздерің капитан сайлаңдар, міне, дұрыс болды. Әр команданың капитаны өз командасын басқара білуі керек, келістік пе?

Балаларды екі командаға бөліп, бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру және жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру жаттығуларының орындалу

техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүруде тепе-теңдікті сақтау керектігін ескертеді. - Балалар, тақтаға қараңдаршы, қыз бала жіп арқылы допты лақтырайын деп жатыр. - Сендер де допты жіп арқылы лақтыруды үйренулерің керек. Жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың мергендік пен дәлдіктің маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Мергенсіңдер!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Ұшқыштар" қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету; кеңістікті дұрыс бағдарлау қабілеттерін дамыту. Ойынның шарты: балалар 3-4 командаға бөлінеді. Олар бірінің соныған бірі қолбасшының артында тұрады. Түрлі-түсті жалаушалармен белгіленген алаңдарда командалар орналасқан. Бұл - әуежай. «Ұшқыштар ұшуға дайындалыңдар» - деген педагогтің белгісімен балалар әртүрлі бағытта жүгіреді, өз ұшағының қасында тоқтайды, жанармай құйып алады (еңкейеді), моторды айналдырады (қолдарымен кеуденің тұсында айналдырады), қанаттарын жан-жаққа созады, ұшады (әртүрлі бағытта жан-жаққа жүгіреді). Ұшақтар педагог «Қоныңдар» - деген белгі бергенше ауада ұшып жүреді. Бұдан кейін қолбасшы командаларын жинап, әуежайға қонуға әкеледі. Қай команда бірінші келеді, сол жеңеді. Ойын 4-5 рет қайталанады.

"Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ептілік пен шапшаңдыққа тәрбиелеу; педагогтің берген белгісін мұқият тыңдай білуге үйрету. Ойынның шарты: балалар алаңда еркін орналасады, әр біреуінің қолында бір-бір доптан болады. «Баста»,- деген белгісі бойынша балалар допты жоғарыға лақтырып, қағып алады. Әр бала неше рет лақтырып қағып ала алады, соны санайды.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша. - Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз. - Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, оқу қызметінің аяғында «Күлімдеу» жаттығуын жасайықшы!
- Қарсы алдында сәулесін шашып, жымыып тұрған күнді елестетіңдер
- Сендер де күнге қарап күлімсіреңдер, сол кезде күлкі қолдарыңнан өтіп, алақандарыңа дейін барғанын сезінесіңдер- Тағы осылай жасап, одан да көңілді күлімсіреңдер. Езулерің екі жаққа қарай созылып, екі беттің бұлшық еттері жиырылады.- Тыныс алып, тағы да күл, қолың мен алақаның күннің күлкісінен күш алып, денсаулықты сақтауға көмектеседі- Балалар, жарайсыңдар! Бүгінгі жақсы белсенділік көрсеттіңдер, рақмет, балалар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03.04.23.

Тақырыбы: Гимнастикалық бөрене үстінде жаттығу жасау.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасауға үйрету; қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалатуға жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындауға дағдыландыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Арқан арқылы жаныңмен секір!", "Көкірек тұсыңнан лақтыр!", "Түзу секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Шаттық шеңбері, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, бала санына қарай таяқшалар

Үлестірмелі материалдар: Бала санына қарай таяқшалар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері

Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады.- Балалар, байқадыңдар ма, көктем келіп, Жер-Анамыз бусанып жатыр?- Жер-Анамыз бусанып жатыр дегеніміз - топырақ жұмсарып жатыр деген сөз.

- Балалар, Жер-Ана дегенді қалай түсінесіңдер?- Қараңдаршы, балалар! Адам да, жануар да, өсімдік те Жер-Анадан нәр алады. Сондықтан біз жерді "Жер-Ана" деп атаймыз.- Балалар, Жер-Анамызға арнап, шаттық шеңберін құрайықшы!- Жер-Анадан нәр алып - Өмір сүріп жатырмыз .- Жер-Ананың төсінде - Өсіп келе жатырмыз - Шаттанамыз, күлеміз - Бақытты өмір сүреміз! (қолдарын жоғары көтереді)- Қызыл, сары гүлдерді - Жер-Анадан тереміз! - Тамаша, балалар!

- Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру)- Балалар, заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын музыка әуенімен орындаймыз - Жарайсыңдар, балалар!

- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, қатарда түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы таяқшаларыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! - Балалар, тақтаға қарап алайық, бала таяқшаны қалай ұстап тұр екен?

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2

- таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып.

4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып

Негізгі қимыл жаттығулары

- гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасау;

- қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату.- Команда капитандары, тез командаларыңды негізгі қимыл жаттығуларын жасауға дайындаңдар! Екі командаға бөлінген балаларға гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасау және қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. - Балалар, мына суретке қараңдаршы, екі бала бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды

домалатып жатыр.- Осы жаттығуды сендер де үйреніп алуларың керек.

Қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың құрсауларды құлатып алмай, тігінен домалату маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Керемет!", "Жарайсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Аяғымызбен жер тебеміз» қимылды ойыны

Ойынның мазмұны: ойнаушылар қимылдаған кезде көршісіне тимейтіндей қашықтықта дөңгеленіп тұрады. Балалармен бірге мәтінді жай, тәптіштеп айтып тұрады. Балаларға өлеңде айтылған қимылдарды істеуге мүмкіндік береді. - Аяқпенен тарсылдатып билейміз,- Қолды соғып, басымызды иеміз.- Қолымызды түсіреміз, - Қолымызды ұсынамыз.Осы сөздермен балалар біріне-бірі қол беріп, дөңгеленіп тұрады. Одан кейін былай деп жалғастырады:- Ал, шығайық сайланып,- Жүгірейік айналып.Аз уақыт өткен соң педагог: "Тоқта" - дейді. Бәрі тоқтайды. Одан кейін ойын қайталанады. Балалар бұл ойынды ойнап жатқанда педагог қауіпсіздік ережелерін сақтау мақсатында ойынды өзі қадағалайды.

«Құрсау қуу» пысықтау ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Ойынның мазмұны: ойынға қатысушылардың барлығы екі командаға бөлінеді. Әр команданың ойыншылары бірінің артына екеуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдында болады. Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір құрсаудан алады да, оны екі қолымен төбелеріне көтереді.

«Бастандар» деген командасы бойынша олар құрсауды тура жолмен домалатып жібереді, артындағы ойыншы домалап бара жатқан құрсауды ұстап, келесі ойыншыға әкеп береді. Келесі ойыншы да құрсауды домалатып, одан кейінгі ойыншы құрсауды ұстап алуға әрі қарай жүгіреді, сөйтіп, өз командасының келесі ойыншысына әкеліп береді. Құрсау топ капитандарының қолына екінші рет қайта тигенше ойын осылай айнала береді. Капитан өз орнына келіп, бірінші болып, құрсауды жоғары көтергенде команда ұтып шығады.

Тыныс алу жаттығулары «Сыбызғы»

Балалардың назарын өзіне аударып:- Балалар, сыбызғы тартайық . Ауаны аздап ішке тарта сыбызғыны ерінге апарамыз. Тыныс алып, ауаны баяу сыртқа шығарғанда, сыбызғыға ақырындап үрлеу керек. Содан кейін қайта ойнаңыз. Қандай тамаша оркестр!- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Аяғында балалармен «Денсаулықты нығайтамыз» ойын жаттығуын өткізеді:- Балалар, қолды күнге қарай созыңдар- Күннің жылы сәулесі ананың алақанындай бізді аймалап, өбіп, жылуын береді- Сиқырлы күн барлық ренішіміз бен сырқатымызды ерітті, жүрегімізді мейірімділік пен махаббатқа, денсаулыққа толтырды - Балалар, дене шынықтыру оқу қызметінде біз денсаулықты нығайтатын жаттығулар жасаймыз, солай ма? - Олай болса, балалар, біз өз денсаулығымызға және өз айналадағылардың денсаулығына да жауапкершілікпен қарауымыз керек. Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 05-07. 04.23.

Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтаймыз.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету; балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру дағдыларын дамыту.

Сөздік жұмыс:"Жоғары лақтыр", "Бір қолымен қағып ал", "Құрсаудан келесі құрсауға секір" сөздері

Әдіс-тәсілдер:Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Бадминтон" ойыны, "Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, құрсаулар, волан, ракетка, доптар.

Үлестірмелі материалдар:Бала санына байланысты таяқшалар, жіпке байланған қауырсындар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Психогимнастика.

"Кім қалай жүреді?"

Көлбең-көлбең, көлеңкем

Көлбеңдеген көлеңкем.

Қоян қалай жүреді?

Кім көрсете біледі?

Көлбең-көлбең, көлеңкем

Көлбеңдеген көлеңкем.

Аю қалай жүреді?

Кім көрсете біледі?

- Жарайсыңдар! Ал, енді музыка әуенімен сапқа тұрамыз.

Сап түзеуден төрт қатармен қайта тұрады. :

- Топ! Сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! 1,2,3, 4 - ке санал!- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас! - 4-шілер алға екі қадам бас!- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл!- Төрт қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3,4 ..!- Жарайсыңдар!- Ал енді, бір қатар болып тұрамыз.- Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз. Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)

- Балалар, қатарда тұру тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы таяқшаларыңды жоғары көтеріп, көрсетіңдерші! - Балалар, таяқшамен қалай жаттығу жасау керектігін тақтадан көріп алыңдар. 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып .2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны тұзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып .4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып

Негізгі қимыл жаттығулары

- допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу; - арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; Өткен іс-әрекеттерді пысықтау мақсатында "арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды.

Балаларға "допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Бадминтон" ойыны.

Балалар воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтырады; жұптасып ойнайды.

"Әртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.

Балалар алаңда жүгіріп жүреді. Белгі бойынша тез тоқтайды да, кез-келген қимыл: отыру, бір аяғын көтеріп тұру, қолды жоғары көтеру және т.б. жасайды. Кімнің қимылының қызықты болғанын ескереді. Ойынды күрделендіре отырып, балаларға ендігі кезекте жұппен әртүрлі қимыл жасау керектігін айтады.

"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.

Әр балаға жіпке байланған қауырсындар таратып береді. Балалар қауырсындарға үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуларын жасайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін біз қандай қимыл жаттығуын жасап үйрендік?

- Балалар, қимыл жаттығуларын жасауда қандай қиындықтар кездесті? Балалардың жауаптары.

Балалардың жауаптарын толықтыра отырып, жатығуды жасау кезінде кеткен қателіктер туралы айтады.

- Жарайсыңдар, балалар! Бүгінгі іс-әрекетке барлықтарын жақсы қатыстыңдар.

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 10.04.23.

Тақырыбы: Қолды алға-артқа сермей, құм толтырылған қапшықты лақтыру..

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға үйрету; бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындауға дағдыландыру; қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру

Сөздік жұмыс: "Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Қолды алға-артқа серме!", "Құм толтырылған қапшықты лақтыр!", "Аяқтың ұшымен жүр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Релаксация, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, бала санына қарай құм салынған қапшалар, кубиктер, доптар

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, құрсаулар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Қиял" Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді

- Балалар, бүгін көңілдерің қалай көтеріңкі? - Көктем күні жаз сияқты тамылжып тұр екен, балалар, солай ма?

- Ендеше, көктеммен бірге қиялға берілейікші?!- Балалар, енді музыканы тыңдаймыз. Сол музыка әуенімен қимылдар жасаймыз. Ол үшін алдымен музыканы тыңдап алайықшы- Енді, балалар, қазір музыка әуенімен сөздерін тыңдай жүріп, қимылдар жасаймыз. - Қимылдарды менімен бірге қайталаймыз- Балалар, енді бәріміз шеңбер бойымен кілемнің үстіне жайғасамыз, тақтаға қарай отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз- Кәнеки, отырып бәріміз,- Желкеге қолды біз қоямыз.- Арқаны кеңге сап, жатамыз,- Көз жұмып, қиялға батамыз.

- Табиғат көрікті тамаша!- Қиялмен көз жұмып қараса,- Бұлақтың сыңғырын естиміз,- Гүлдерді иіскейміз таласа!

- Бақшада бұлбұлдар сайрайды,- Аспанда ақ бұлттар ойнайды.- Қызылды-жасылды көбелек,- Ұшудан қанаты талмайды.- Көреміз төгілген күн нұрын,- Керемет ерекше күн бүгін! - Ақырын қозғалып орыннан,- Қәнеки, тұрады кім бүгін! - Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.

- Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы:- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)

- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).- Түзелу ортаға! (баянат беру)- Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз- Жарайсыңдар, балалар!- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).

1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.

1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды тұзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру;
 - қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.
 - Команда сапқа тұр! Балаларды екі командаға бөліп, қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру және қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру жаттығуларының техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. - Седер де солай лақтыруға жаттығуларың керек
- Қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру кезінде нысананы дұрыс көздеу керектігін ескертеді. Қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, аяқтарын жеңіл алу керектігі маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны

- Балалар, өткен оқу қызметінде "Мысық пен тышқан" ойынын асығып ойнап, үлгере алмай қалды. Сондықтан бұл ойынды тағы да ойнаймыз. "Мысық пен тышқан" ойынында педагог балаларды шеңберге тұрғызады. Бір бала мысықтың, екінші бала тышқанның рөлінде ойнаулары қажет. Қалған балалар тышқанның інін жасап, шеңбер бойымен тұрады. Тышқан іннің ішінде, мысық шеңбер сыртында жүреді. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер жасап, мысық кіріп кетпес үшін отырады, балалар орындарынан тұрған кезде мысық ебін тауып ішке кіріп, тышқанды ұстап алуы қажет. Тышқан шеңберден серуенге шыққанда мысық оны аңдып ұстап алуға әрекет жасайды, тышқан мысықтан қашып, қайтадан ініне кіріп кетуіне болады. Мысық пен тышқанның рөліне алғашқыда пысық балаларды тағайындауы тиіс. Егер тышқан мысыққа ұстатпай ойын ұзаққа созылатын болса, балаларды ауыстырады.

"Қап тасиық" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Қап тасиық" пысықтау ойынын өткізеді- Балалар, кешегі оқу қызметінде қаптарды тасып, үлгере алмай қалдық. Ал қазір "Қап тасиық" ойынын тағы да ойнаймыз, келістік пе? Балаларды екі командаға тұрғызып, қолдарындағы қапшаларын бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керектігін айтады. Әр командадан шыққан бала ережеге сай тапсырмаларда орындаулары керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол команда балалары жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тақтадан нені көріп тұрсыңдар?
- Бәріміз де осындай ағаш сияқты көңілді де шымыр болайықшы!- Ол үшін, балалар, менімен бірге қимылды қайталаймыз.- Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен.
- Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы.- Жарайсыңдар, сендер ағаш сияқты мықтысыңдар!- Топ басшысы баянат бер!Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)
- Іс-әрекет керемет өтті. Сендер де сондай белсенді болдыңдар! Ал, қазір сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12-14 -17 .04.23.

Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру..

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға үйрету; бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындауға дағдыландыру; қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру

Сөздік жұмыс: "Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Қолды алға-артқа серме!", "Құм толтырылған қапшықты лақтыр!", "Аяқтың ұшымен жүр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Релаксация, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, бала санына қарай құм салынған қапшалар, кубиктер, доптар

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, құрсаулар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Релаксация "Қиял" Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді

- Балалар, бүгін көңілдерің қалай көтеріңкі? - Көктем күні жаз сияқты тамылжып тұр екен, балалар, солай ма?

- Ендеше, көктеммен бірге қиялға берілейікші?!- Балалар, енді музыканы тыңдаймыз. Сол музыка әуенімен

қимылдар жасаймыз. Ол үшін алдымен музыканы тыңдап алайықшы- Енді, балалар, қазір музыка әуенімен

сөздерін тыңдай жүріп, қимылдар жасаймыз. - Қимылдарды менімен бірге қайталаймыз- Балалар, енді бәріміз

шеңбер бойымен кілемнің үстіне жайғасамыз, тақтаға қарай отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз-

Кәнеки, отырып бәріміз,- Желкеге қолды біз қоямыз.- Арқаны кеңге сап, жатамыз,- Көз жұмып, қиялға батамыз.

- Табиғат көрікті тамаша!- Қиялмен көз жұмып қараса,- Бұлақтың сыңғырын естиміз,- Гүлдерді иіскейміз таласа!

- Бақшада бұлбұлдар сайрайды,- Аспанда ақ бұлттар ойнайды.- Қызылды-жасылды көбелек,- Ұшудан қанаты

талмайды.- Көреміз төгілген күн нұрын,- Керемет ерекше күн бүгін! - Ақырын қозғалып орыннан,- Қәнеки,

тұрады кім бүгін! - Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).

1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.

1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды тұзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.

1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру;

- қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.

- Команда сапқа тұр! Балаларды екі командаға бөліп, қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған

қапшықты нысананың ортасына лақтыру және қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде

аяқтың ұшымен жүру жаттығуларының техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды

орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. - Седер де солай лақтыруға жаттығуларың керек
Қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру кезінде нысананы дұрыс көздеу керектігін ескертеді. Қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, аяқтарын жеңіл алу керектігі маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны

- Балалар, өткен оқу қызметінде "Мысық пен тышқан" ойынын асығып ойнап, үлгере алмай қалды. Сондықтан бұл ойынды тағы да ойнаймыз. "Мысық пен тышқан" ойынында педагог балаларды шеңберге тұрғызады. Бір бала мысықтың, екінші бала тышқанның рөлінде ойнаулары қажет. Қалған балалар тышқанның інін жасап, шеңбер бойымен тұрады. Тышқан інің ішінде, мысық шеңбер сыртында жүреді. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер жасап, мысық кіріп кетпес үшін отырады, балалар орындарынан тұрған кезде мысық ебін тауып ішке кіріп, тышқанды ұстап алуы қажет. Тышқан шеңберден серуенге шыққанда мысық оны аңдып ұстап алуға әрекет жасайды, тышқан мысықтан қашып, қайтадан ініне кіріп кетуіне болады. Мысық пен тышқанның рөліне алғашқыда пысық балаларды тағайындауы тиіс. Егер тышқан мысыққа ұстатпай ойын ұзаққа созылатын болса, балаларды ауыстырады.

"Қап тасиық" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Қап тасиық" пысықтау ойынын өткізеді- Балалар, кешегі оқу қызметінде қаптарды тасып, үлгере алмай қалдық. Ал қазір "Қап тасиық" ойынын тағы да ойнаймыз, келістік пе? Балаларды екі командаға тұрғызып, қолдарындағы қапшаларын бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керектігін айтады. Әр командадан шыққан бала ережеге сай тапсырмаларда орындаулары керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол команда балалары жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тақтадан нені көріп тұрсыңдар?
- Бәріміз де осындай ағаш сияқты көңілді де шымыр болайықшы!- Ол үшін, балалар, менімен бірге қимылды қайталаймыз.- Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен.
- Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы.- Жарайсыңдар, сендер ағаш сияқты мықтысыңдар!- Топ басшысы баянат бер!Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)
- Іс-әрекет керемет өтті. Сендер де сондай белсенді болдыңдар! Ал, қазір сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19-21. 04.23.

Тақырыбы: Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға үйрету; бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындауға жаттықтыру; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 12 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Орындыққа қарғып шық!", "Аяқты серпі!", "Қысқа секіртпелермен секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психологиялық ахуал, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық қабырға, қысқа секіртпелер, құрсаулар

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, құрсаулар

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Психологиялық ахуал

Балалар сап түзеп, музыка әуенімен залға кіреді.

- Балалар, біз бәріміз бір шаңырақ астында өмір сүріп жатырмыз, солай ма?
- Балалар, "бір шаңырақ астында" дегенді қалай түсінесіңдер?
- Бір мемлекеттің ішінде бірнеше ұлттың өмір сүруі екен.
- Балалар, тақтадағы суреттен не көріп тұрсыңдар?
- Ұлттар өкілдері екен.
- Олай болса, қандай ұлт болса да бір-бірімізге қарап, көңіл-күй сыйлайықшы:
- Күндей жарық болайық! (қолдарын жанына жібереді)
- Күлкі, көңіл сыйлайық! (қолдарын жоғары көтереді)
- Топ басшысы, баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)
- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).
- Түзелу ортаға! (баянат беру)
- Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз
- Жарайсыңдар, балалар!
- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығулары

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)

- Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз.
- 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).
1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).
- 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.
1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды тұзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).
- 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.
1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады).
- 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.
1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру;
- қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.
- Команда сапқа тұр! Балаларды екі командаға бөліп, қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру және қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру жаттығуларының техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. - Седер де солай лақтыруға жаттығуларың керек
- Қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру кезінде нысананы дұрыс кездеу керектігін ескертеді. Қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап, аяқтарын жеңіл алу керектігі маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны

- Балалар, өткен оқу қызметінде "Мысық пен тышқан" ойынын асығып ойнап, үлгере алмай қалды. Сондықтан бұл ойынды тағы да ойнаймыз. "Мысық пен тышқан" ойынында педагог балаларды шеңберге тұрғызады. Бір бала мысықтың, екінші бала тышқанның рөлінде ойнаулары қажет. Қалған балалар тышқанның інін жасап, шеңбер бойымен тұрады. Тышқан інінің ішінде, мысық шеңбер сыртында жүреді. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер жасап, мысық кіріп кетпес үшін отырады, балалар орындарынан тұрған кезде мысық ебін тауып ішке кіріп, тышқанды ұстап алуы қажет. Тышқан шеңберден серуенге шыққанда мысық оны аңдып ұстап алуға әрекет жасайды, тышқан мысықтан қашып, қайтадан ініне кіріп кетуіне болады. Мысық пен тышқанның рөліне алғашқыда пысық балаларды тағайындауы тиіс. Егер тышқан мысыққа ұстатпай ойын ұзаққа созылатын болса, балаларды ауыстырады.

"Қап тасиық" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Қап тасиық" пысықтау ойынын өткізеді- Балалар, кешегі оқу қызметінде қаптарды тасып, үлгере алмай қалдық. Ал қазір "Қап тасиық" ойынын тағы да ойнаймыз, келістік пе? Балаларды екі командаға тұрғызып, қолдарындағы қапшаларын бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керектігін айтады. Әр командадан шыққан бала ережеге сай тапсырмаларда орындаулары керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол команда балалары жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, тақтадан нені көріп тұрсындар?
- Бәріміз де осындай ағаш сияқты көңілді де шымыр болайықшы!- Ол үшін, балалар, менімен бірге қимылды қайталаймыз.- Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен.
- Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы.- Жарайсындар, сендер ағаш сияқты мықтысындар!- Топ басшысы баянат бер!Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)
- Іс-әрекет керемет өтті. Сендер де сондай белсенді болдыңдар! Ал, қазір оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 24-26. 04.23.

Тақырыбы: Затты 5м қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету; 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіруге жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыру.

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Нысанаға тік көзде!", "Көкірек тұсыңнан лақтыр!", "Екі аяғымен жылжы!", "Түзу секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Сәлемдесу, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, жалауша, доптар, ленталар, құм салынған қапшалар

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, ленталар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Сәлемдесу

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің басында балалар залға музыкаәуенімен кіріп, шеңбер жасап тұрады.:

- Балалар, жақында елімізде қандай мереке атап өтілді?
- Балалар, жақында елімізде Ұлы Жеңіс күні мен Отан қорғаушылар мерекесі атап өтілді.
- Мына суреттен нені көріп тұрсыңдар, балалар? Ұлы Жеңіс күніне арналған белгіні көруге болады
- Балалар, Ұлы Жеңіс күніне арналған белгіні қалай байқауға болады?
- 9 саны мен көк түсті лентадағы сары түсті ою-өрнек арқылы тануға болады екен.
- Балалар, Отан қорғаушылар күніне арналған белгіні қалай байқауға болады?
- 7 саны мен жұлдыздан байқауға болады екен.
- Балалар, Отан қорғаушылар бізді қорғайды. Сондықтан өз Отан қорғаушыларымызға да салтанатты түрде сәлем жолдайық.
- Топ басшысы баянат бер!Топ басшысы:- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).- Түзелу ортаға! (баянат беру)Бүгінгі Ұлы Жеңіс мерекесі мен Отан қорғаушылар күніне арналған салтанатты оқу қызметіне қатысу үшін біздің топ 25 баламен сапқа тұрғызу
- Құп болады! Сәлеметсіздер ме! (топ хормен «Сәлеметсіз бе, педагог ханым!»)
- Бүгінгі мерекелеріңмен құттықтаймын! (топ хормен «Ура!», «Ура!», «Ура!»)
- Еркін тұр!
- Балалар, енді менімен бірге әртүрлі секіру жаттығуларын орындаймыз.

Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.

1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы калып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Бастапқы калып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы калып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

4. Бастапқы калып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы калып (жаттығу 8 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыру;

- 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру;

- Команда капитандары қайда екен? - деп педагог белгі береді. Алдын-ала дайындауы бойынша команда капитандары балаларды екі командаға бөледі. Қолын беліне қойып, 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыру және 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру жаттығуларының техникасын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

- Балалар, тақтадағы суретке қараңдаршы, балалар қапты нысанаға қалай лақтырып жатыр?

- Сендер де осы балалар сияқты қапты лақтырып үйренулерің керек.

5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыру жаттығуын орындау кезінде педагогтің белгі беруіне баса назар аудару керектігі ескертіледі. 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың қатты секіріп, аяқтарын ауыртып алмау маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Тап та, үндеме" аз қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды қырағылыққа, бірлік пен татулыққа тәрбиелеу; ойын ойнағанда қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету. Ойынның шарты: балалар алаңның шетінде педпгокке қарама-қарсы тұрады. Берген белгісімен олар қабырғаға бұрылып, теріс қарап тұрады. Сол уақытта педагог орамалды жасырады. Содан кейін балалар көздерін ашып, орамалды іздеуге кіріседі. Тапқан бала білдірмей, педагогтің құлағына келіп орамалды көргенін айтады да, орнына келіп отырады. Осылайша барлық балалар орамалды тапқанша ойын жалғаса береді. Ойын 3-4 рет қайталанады.

Тыныс алу жаттығулары «Дабыл мен даңғара»

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, қазір тақтаға қарай отырып дабылдың дауысы ойнағанда тез қимыл жасаймыз, даңғара ойнағанда денемізді дем алдырып, тынығамыз. Ауаны аздап ішке тартамыз. Тыныс алып, ауаны баяу сыртқа шығарамыз.

Содан кейін қайталаймыз. Қандай тамаша оркестр!

- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір орында! Тоқта! - Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)

- Біздің топ Ұлы Жеңіс мерекесі мен Отан қорғаушылар күніне арналған салтанатты оқу қызметін табысты аяқтады. - Топ командирі: - Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас! - Балалар, сендер бүгін оқу қызметіне жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар.

- Болашақта сендер Отан қорғаушы боласыңдар, сондықтан тәртіпті, ержүрек болуларың керек Рақмет, балалар, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 28.04.23.

Тақырыбы: Кім зерек.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру дағдыларын пысықтау; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.

Сөздік жұмыс: "Үш қатарға сап түзейміз!", "Кегльді аламыз", "Тақтайшалар арасынан еңбектейміз", "Қырлы бөренелерден аттаймыз", "Бір қатарда жүгіреміз" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Көркем сөз, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Нысанаға дәл тигіз", "Тордан допты өткізу" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, тақтайшалар, қырлы бөрене, доптар.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты секіртпелер, қағаздан жасалған зырылдауық.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Көркем сөз.

"Отан"

Отан - халық жүрегі,

Әр кеудеде тұр ұрып.

Анаң болып күледі,

Келе жатсаң жүгіріп.

Әлдилейді әлпештеп,

Жеткеніңше мұратқа.

Бесік жырдай қалды есте

Отан үні құлақта.

- Балалар, өлең не туралы айтылған? Отан туралы айтылған.

- Отан дегеніміз не? Балалардың жауаптары. Иә.

- Ал, енді бәріміз сапқа тұрайық. - Топ! Бір қатарға сапқа тұр!- Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал!- 1,2,3..!

- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас!- Топ, оңға бұрыл!- Топ, солға бұрыл!

- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..!- Жолай кегльдерді аламыз.

Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)

- Балалар, қолдарыңдағы секіртпелерді көрсетіңдерші! Енді, осы секіртпелермен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау.

1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау.
1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау.

1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау.

1-2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3-4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады..

Негізгі қимыл жаттығулары

- қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту;
- қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру;
Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту" жаттығуын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Нысанаға дәл тигіз" қимылды ойыны.

Алаңның екі жағында екі "аңшы" тұрады. Ал, қалған ойыншы балалар алаңның ортасында тұрады. Аңшылар допты аяғымен ұрып, алаңның ортасында тұрған ойыншы балаларға тигізу керек. Екінші аңшы допты аяғымен тоқтатып, кері соққы беруі керек. Ортадағы ойыншылардың қайсына доп тиеді, сол ойыншалр ойыннан шығып отырады.

"Тордан допты өткізу" қимылды ойыны.

Ойыншылардың шағын тобы 1-1,5 м-ден кем болмайтын қашықтықта. Балалар (2-8) тордың екі жағына тұрады (тор баланың қолын созып тұрған биіктікке сәйкес тартылған), одан кейін балалар допты бір-біріне тордың ар жағында лақтырады. Егер ойыншылар төртеу немесе одан көп болса, онда бір бала допты тордың ар жағына лақтырады, қағып алған бала өзінің жанында тұрған балаға допты лақтырады, ал ол өз кезегінде допты тордың ар жағына қайтарады.

"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.

Өр балаға қағаздан жасалған зырылдауық таратып береді. Балалар зырылдауыққа үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын орындайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер!Топ басшысы:- Топ! Бір орында! Тоқта!- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға!
- Бүгінгі оқу қызметтеріңе алғыс жариялаймын! - Еркін тұр! Тараңдар!- Топ командирі:
- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!
- Балалар, сендер бүгін іс-әрекетіне жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар.
- Бүгін іс-әрекеті көңілді өтті. Рақмет, балалар, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 01.05.23.

Тақырыбы: Арқаннан бір қырымен секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты: Балаларды арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіруге үйрету; допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыруға жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Арқан арқылы жаныңмен секір!", "Көкірек тұсыңнан лақтыр!", "Түзу секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Релаксация, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, доптар, ленталар

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, ленталар

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Релаксация "Гүлдер"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді.

- Балалар, бүгін бәрің көктемгі гүлдей жарқырап тұрсыңдар ғой!

- Балалар, енді бәріміз шеңбер бойымен кілемнің үстіне жайғасамыз, тақтаға қарай отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз- Қызыл, сары, аппақ гүлдей (шеңбер жасап, айналып отырады),

- Жайқалайық, өсейік! (қолдарын жанына созады)- Айналамыз құлпырсыншы (қолдарын жанына созады),

- Гүлден кілем төсейік! (қол білезіктерін айналдырады),- Самал желмен тербелеміз (қолдарын жоғары көтереді),- Біз әдемі гүлдерміз! (қол білезіктерін айналдырады)- Ауламызға өң береміз (қолдарымен ирек жасайды),- Табиғаттың көркіміз! (орындарында тұрып, айналады)

- Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады.

- Балалар, енді менімен бірге әртүрлі секіру жаттығуларын орындаймыз.

Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.

1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп,

айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіру;
- допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру.
- Сапқа тұр!

Команда капитандары балаларды екі командаға бөліп тұрғызады. Педагог балаларға арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіру және допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіру кезінде шалынысып қалмауларына баса назар аудару керектігі ескертіледі. Допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың бір-біріне беттеріне лақтырып қалмаулары үшін алған бағытта адамның көкірек тұсын қарап алу маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" шабыттандыру сөздері айтылады.

"Арқан тарту" қимылды ойыны

- Балалар, арқан жаттығуына байланысты "Арқан тарту" ойынын ойнаймыз. Ол үшін бәрің де күштеріңді жинап, мықты болуларың керек, әсіресе, ұл балалар, арқан тартуға дайынсыңдар ма?
- "Арқан тарту" ойынында педагог балаларды екі командаға бөліп, ортадан шекара сызығын бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, ортадағы арқанды тартулары тиіс. Қай команданың балалары арқанды өздеріне қарай тартып кетеді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Допты қуып жет" пысықтау ойыны

- Балалар, "Допты қуып жет" ойынында екі командаға бөлінесіңдер және ойын барысында кезек алмасып, ойнайсыңдар. Балаларды екі командаға бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, Белгі бойынша тапсырмаларды орындаулары тиіс. Белгі бергенде қолына доп ұстаған бірінші команда баласы допты лақтырады, екінші команда баласы допты қуып жетуі керек. Қуып жете алмаса, ол команданың ұпайы кемиді. Қай команданың балалары тапсырманы дұрыс орындайды, сол команда жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші!
- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Қорытынды бөлімде педагог балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Бүгін қандай жаттығулар жасағанымыз естеріңде ме?- Тақтаға қарап, музыка әуенімен гүлдердің жайқалғанын өзіміз көрсетіп, денеміз бен көңіл-күйімізге жайлылық сыйлайықшы, балалар!
- Қолдарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп, тағы да жайқалтамыз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен аяқ үйлесімділігін келтіріп, ырғақтық жаттығулар жасайды.
- Балалар сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 03.05.23.

Тақырыбы: Арқаннан бір жанымен секіру.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты: Балаларды арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіруге үйрету; допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыруға жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын

Сөздік жұмыс:"Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Арқан арқылы жаныңмен секір!", "Көкірек тұсыңнан лақтыр!", "Түзу секір!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Релаксация, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, арқан, доптар, ленталар

Үлестірмелі материалдар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, ленталар

КІРІСПЕ БӨЛІМ: Релаксация "Гүлдер"

Балалар залға музыка әуенімен адымдап кіреді.

- Балалар, бүгін бәрің көктемгі гүлдей жарқырап тұрсыңдар ғой!

- Балалар, енді бәріміз шеңбер бойымен кілемнің үстіне жайғасамыз, тақтаға қарай отырып, музыка әуенімен қимылдар жасаймыз- Қызыл, сары, аппақ гүлдей (шеңбер жасап, айналып отырады),

- Жайқалайық, өсейік! (қолдарын жанына созады)- Айналамыз құлпырсыншы (қолдарын жанына созады),

- Гүлден кілем төсейік! (қол білезіктерін айналдырады),- Самал желмен тербелеміз (қолдарын жоғары

көтереді),- Біз әдемі гүлдерміз! (қол білезіктерін айналдырады)- Ауламызға өң береміз (қолдарымен ирек жасайды),- Табиғаттың көркіміз! (орындарында тұрып, айналады)

- Балалар, жарайсыңдар! Қазір бәрің қатар түзеп, сапқа тұруға дайындалыңдар.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады.

- Балалар, енді менімен бірге әртүрлі секіру жаттығуларын орындаймыз.

Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)

- Балалар, біріңнің артыңнан бірің жүресіңдер! Қолдарыңдағы ленталарыңды көрсетіңдерші, балалар! Енді осы ленталармен жаттығулар жасаймыз. Жарайсыңдар, балалар!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.

1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.

1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.

1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп,

айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

Негізгі қимыл жаттығулары

- арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіру;
- допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру.
- Сапқа тұр!

Команда капитандары балаларды екі командаға бөліп тұрғызады. Педагог балаларға арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіру және допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіру кезінде шалынысып қалмауларына баса назар аудару керектігі ескертіледі. Допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың бір-біріне беттеріне лақтырып қалмаулары үшін алған бағытта адамның көкірек тұсын қарап алу маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!", "Бәрекелді!" шабыттандыру сөздері айтылады.

"Арқан тарту" қимылды ойыны

- Балалар, арқан жаттығуына байланысты "Арқан тарту" ойынын ойнаймыз. Ол үшін бәрің де күштеріңді жинап, мықты болуларың керек, әсіресе, ұл балалар, арқан тартуға дайынсыңдар ма?
- "Арқан тарту" ойынында педагог балаларды екі командаға бөліп, ортадан шекара сызығын бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, ортадағы арқанды тартулары тиіс. Қай команданың балалары арқанды өздеріне қарай тартып кетеді, сол команда жеңген болып есептеледі.

"Допты қуып жет" пысықтау ойыны

- Балалар, "Допты қуып жет" ойынында екі командаға бөлінесіңдер және ойын барысында кезек алмасып, ойнайсыңдар. Балаларды екі командаға бөледі. Екі команданың балалары екі жақта тұрып, Белгі бойынша тапсырмаларды орындаулары тиіс. Белгі бергенде қолына доп ұстаған бірінші команда баласы допты лақтырады, екінші команда баласы допты қуып жетуі керек. Қуып жете алмаса, ол команданың ұпайы кемиді. Қай команданың балалары тапсырманы дұрыс орындайды, сол команда жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасап жүрейікші! -
- Аспанда бұлт қалықтайды,
- Қалықтаудан жалықпайды.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Көк аспанда бұлт төнеді,
- Тамшыларын мол төгеді.
- Енді, ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Қорытынды бөлімде педагог балалардың назарын интербелсенді тақтаға аударады:

- Бүгін қандай жаттығулар жасағанымыз естеріңде ме?- Тақтаға қарап, музыка әуенімен гүлдердің жайқалғанын өзіміз көрсетіп, денеміз бен көңіл-күйімізге жайлылық сыйлайықшы, балалар!
- Қолдарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп, тағы да жайқалтамыз. Балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен аяқ үйлесімділігін келтіріп, ырғақтық жаттығулар жасайды.
- Балалар, сау болыңдар!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 05.05.23.

Тақырыбы: Құрсауды тура бағытта домалатуды пысықтау.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Құрсауды тура бағытта домалат!", "Бүйірлік адым жаса!", "Отыр!", "Қайта жүр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, құрсаулар

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, құрсаулар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері: Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады.

- Балалар, қалдерің қалай? - Түрлерің алабұртып кетіпті, көктемгі егістікке барып, жұмыс жасап келдіңдер ме?

- Балалар, көктемгі егістік дегеніміз - адамдардың көктемде жер жібiген кезде егiн, тұқым, мақта егуi болып табылады. - Балалар, тақтаға қараңдаршы, ненi көрiп тұрсыңдар?

- Олай болса, балалар көктемде егiстiк мол болсын деп, еңбек етiп жүрген адамдар үшiн шаттық шеңберiн құрайықшы! - Көктемде егедi - Адамдар дән-дақыл - Жемiсiн бередi - Күзде өсiп дән-дақыл

- Шаттанып, қуанып - Адамдар жүредi - Көктемгi еңбектiң - Жемiсiн көредi!

- Тамаша, балалар! - Сендерге ұнай ма? Жарайсыңдар! Осы еңбектiң қадiрiн бағалай бiлесiңдер ме?

Бәрекелдi, балалар! Балалар, көктемгi егiстiк ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгiн балалар, оқу қызметiнде сендер ептiлiк көрсетулерiң керек! Қазiр бәрiмiз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенiмен менiң белгi беруiм бойынша тiзенi жоғары көтерiп жүремиз, жәй қалыпқа түсiп, тез ойналған музыка әуенiмен жүгiремиз, жүгiрiп келе жатып, жәй жүрiске түсемiз және аяқтың ұшымен денелерiмiздi тiк ұстап жүремиз. Балалар музыка әуенiмен бiрiнiң артынан бiрi жүредi, қозғалыс кезiнде екiден, бiрден тiзбекке тұрады. Бiр-бiрiнiң артына, қатарынан тiзiлiп, жұптасып тiзбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тiзеден бүгiп, тiзенi жоғары көтерiп жүредi, жәй қалыпқа түсiп, тез ойналған музыка әуенiмен жүгiредi, жүгiрiп келе жатып, жәй жүрiске түседi және аяқтың ұшымен денелерiн тiк ұстап жүредi. Жүрiп келе жатып, тiзбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, бiртiндеп жүрiп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ "Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды «Қара жорға» әуенімен бастаймыз. -

Балалар, тақтаға қарап, есімізге түсіріп алайықшы, "Қара жорға" биін қалай билейді екен? - Ал, мына суретте ер адамның би қозғалысы мүлде басқаша, солай ма? - Балалар, мына суреттегі қара жорғаның шабысының өзі билеп тұрғанға ұқсайды, солай ма? - Олай болса, жаттығуымызды әрі қарай жалғастырайық.

1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

Негізгі қимыл жаттығулары

- құрсауды тура бағытта домалату;- гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.

Балаларды екі командаға бөліп, құрсауды тура бағытта домалату және гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың аяқтарының қысылып қалмауына баса назар аударады. Құрсауды тура бағытта домалатуда епті де жылдам болу керектігін ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны

- Балалар, бұл ойын сендерге жақсы таныс, көп болды "Мысық пен тышқан" ойынын ойнаған жоқпыз. Сондықтан ойынның ережесін естеріңе салайын. "Мысық пен тышқан" ойынында балаларды шеңберге тұрғызады. Бір бала мысықтың, екінші бала тышқанның рөлінде ойнаулары қажет. Қалған балалар тышқанның інін жасап, шеңбер бойымен тұрады. Тышқан інінің ішінде, мысық шеңбер сыртында жүреді. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер жасап, мысық кіріп кетпес үшін отырады, балалар орындарынан тұрған кезде мысық ебін тауып ішке кіріп, тышқанды ұстап алуы қажет

Құрсауды ұста" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Құрсауды ұста" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, "Құрсауды ұста" ойыны жаңа ойын болғандықтан сендерге қызықты болады. Ол үшін алдымен ойынның ережесімен тағы да танысып алайық.

Балаларды екі командаға бөліп, екі шағын құрсау береді. Балаларға "Баста!" деп белгі бергенде балалар құрсауларды алға қарай бар күшімен домалатып, өздері жүгіріп барып, құрсауды ұстап, кері қарай жүгіріп келесі команда баласына тапсырып, жарысулары тиіс. Екі командаға екі құрсау беріледі. Ойын аяқталғанда командадағы балаларды санап, қай команда жеңгендерін айтады.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.

- Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, сендер оқу қызметінде көп жаттығулар жасап, шаршадыңдар!

- Сендерге қандай жаттығулар ұнады?

- Олай болса, қолымызбен құрсауды қалай домалаттық, сол жаттығуды жасаймыз.

- Енді гимнастикалық орындықтың үстінде қалай отырып, тұрдық, сол жаттығуды қайталаймыз.

- Тағы да қайталаймыз. Бәрежелді!

- Бүгін іс-әрекетте жақсы белсенді болдыңдар, балалар! Сол үшін бәріңе рақмет, сау болыңдар!

МККК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 10.05.23.

Тақырыбы: Құрсаумен жаттығулар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Құрсауды тура бағытта домалат!", "Бүйірлік адым жаса!", "Отыр!", "Қайта жүр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, құрсаулар

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, құрсаулар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері: Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады.

- Балалар, қалдерің қалай? - Түрлерің алабұртып кетіпті, көктемгі егістікке барып, жұмыс жасап келдіңдер ме?

- Балалар, көктемгі егістік дегеніміз - адамдардың көктемде жер жібiген кезде егiн, тұқым, мақта егуi болып табылады. - Балалар, тақтаға қараңдаршы, ненi көрiп тұрсыңдар?

- Олай болса, балалар көктемде егiстiк мол болсын деп, еңбек етiп жүрген адамдар үшiн шаттық шеңберiн құрайықшы! - Көктемде егедi - Адамдар дән-дақыл - Жемiсiн бередi - Күзде өсiп дән-дақыл

- Шаттанып, қуанып - Адамдар жүредi - Көктемгi еңбектiң - Жемiсiн көредi!

- Тамаша, балалар! - Сендерге ұнай ма? Жарайсыңдар! Осы еңбектiң қадiрiн бағалай бiлесiңдер ме?

Бәрекелдi, балалар! Балалар, көктемгi егiстiк ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгiн балалар, оқу қызметiнде сендер ептiлiк көрсетулерiң керек! Қазiр бәрiмiз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенiмен менiң белгi беруiм бойынша тiзенi жоғары көтерiп жүреміз, жәй қалыпқа түсiп, тез ойналған музыка әуенiмен жүгiреміз, жүгiрiп келе жатып, жәй жүрiске түсемiз және аяқтың ұшымен денелерiмiздi тiк ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенiмен бiрiнiң артынан бiрi жүредi, қозғалыс кезiнде екiден, бiрден тiзбекке тұрады. Бiр-бiрiнiң артына, қатарынан тiзiлiп, жұптасып тiзбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тiзеден бүгiп, тiзенi жоғары көтерiп жүредi, жәй қалыпқа түсiп, тез ойналған музыка әуенiмен жүгiредi, жүгiрiп келе жатып, жәй жүрiске түседi және аяқтың ұшымен денелерiн тiк ұстап жүредi. Жүрiп келе жатып, тiзбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, бiртiндеп жүрiп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ "Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды «Қара жорға» әуенімен бастаймыз. -

Балалар, тақтаға қарап, есімізге түсіріп алайықшы, "Қара жорға" биін қалай билейді екен? - Ал, мына суретте ер адамның би қозғалысы мүлде басқаша, солай ма? - Балалар, мына суреттегі қара жорғаның шабысының өзі билеп тұрғанға ұқсайды, солай ма? - Олай болса, жаттығуымызды әрі қарай жалғастырайық.

1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)

2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

Негізгі қимыл жаттығулары

- құрсауды тура бағытта домалату;- гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.

Балаларды екі командаға бөліп, құрсауды тура бағытта домалату және гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың аяқтарының қысылып қалмауына баса назар аударады. Құрсауды тура бағытта домалатуда епті де жылдам болу керектігін ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны

- Балалар, бұл ойын сендерге жақсы таныс, көп болды "Мысық пен тышқан" ойынын ойнаған жоқпыз. Сондықтан ойынның ережесін естеріңе салайын. "Мысық пен тышқан" ойынында балаларды шеңберге тұрғызады. Бір бала мысықтың, екінші бала тышқанның рөлінде ойнаулары қажет. Қалған балалар тышқанның інін жасап, шеңбер бойымен тұрады. Тышқан іннің ішінде, мысық шеңбер сыртында жүреді. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер жасап, мысық кіріп кетпес үшін отырады, балалар орындарынан тұрған кезде мысық ебін тауып ішке кіріп, тышқанды ұстап алуы қажет

Құрсауды ұста" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Құрсауды ұста" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, "Құрсауды ұста" ойыны жаңа ойын болғандықтан сендерге қызықты болады. Ол үшін алдымен ойынның ережесімен тағы да танысып алайық.

Балаларды екі командаға бөліп, екі шағын құрсау береді. Балаларға "Баста!" деп белгі бергенде балалар құрсауларды алға қарай бар күшімен домалатып, өздері жүгіріп барып, құрсауды ұстап, кері қарай жүгіріп келесі команда баласына тапсырып, жарысулары тиіс. Екі командаға екі құрсау беріледі. Ойын аяқталғанда командадағы балаларды санап, қай команда жеңгендерін айтады.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.

- Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, сендер оқу қызметінде көп жаттығулар жасап, шаршадыңдар!

- Сендерге қандай жаттығулар ұнады?

- Олай болса, қолымызбен құрсауды қалай домалаттық, сол жаттығуды жасаймыз.

- Енді гимнастикалық орындықтың үстінде қалай отырып, тұрдық, сол жаттығуды қайталаймыз.

- Тағы да қайталаймыз. Бәрежелді!

- Бүгін іс-әрекетте жақсы белсенді болдыңдар, балалар! Сол үшін бәріңе рақмет, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 12.05.23.

Тақырыбы: Құрсаумен жаттығуларды пысықтау.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.

Сөздік жұмыс: "Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Құрсауды тура бағытта домалат!", "Бүйірлік адым жаса!", "Отыр!", "Қайта жүр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Шаттық шеңбері, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, гимнастикалық орындық, құрсаулар

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, құрсаулар

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Шаттық шеңбері: Балалар залға музыка әуенімен кіріп, сап түзеп тұрады.

- Балалар, қалдерің қалай? - Түрлерің алабұртып кетіпті, көктемгі егістікке барып, жұмыс жасап келдіңдер ме?

- Балалар, көктемгі егістік дегеніміз - адамдардың көктемде жер жібiген кезде егiн, тұқым, мақта егуi болып табылады. - Балалар, тақтаға қараңдаршы, ненi көрiп тұрсыңдар?

- Олай болса, балалар көктемде егiстiк мол болсын деп, еңбек етiп жүрген адамдар үшiн шаттық шеңберiн құрайықшы! - Көктемде егедi - Адамдар дән-дақыл - Жемiсiн бередi - Күзде өсiп дән-дақыл

- Шаттанып, қуанып - Адамдар жүредi - Көктемгi еңбектiң - Жемiсiн көредi!

- Тамаша, балалар! - Сендерге ұнай ма? Жарайсыңдар! Осы еңбектiң қадiрiн бағалай бiлесiңдер ме?

Бәрекелдi, балалар! Балалар, көктемгi егiстiк ұнады ма, сендерге? Тамаша! Бүгiн балалар, оқу қызметiнде сендер ептiлiк көрсетулерiң керек! Қазiр бәрiмiз сапқа тұруға дайындаламыз.

- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)

- Балалар, музыка әуенiмен менiң белгi беруiм бойынша тiзенi жоғары көтерiп жүремиз, жәй қалыпқа түсiп, тез ойналған музыка әуенiмен жүгiремиз, жүгiрiп келе жатып, жәй жүрiске түсемiз және аяқтың ұшымен денелерiмiздi тiк ұстап жүремиз. Балалар музыка әуенiмен бiрiнiң артынан бiрi жүредi, қозғалыс кезiнде екiден, бiрден тiзбекке тұрады. Бiр-бiрiнiң артына, қатарынан тiзiлiп, жұптасып тiзбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тiзеден бүгiп, тiзенi жоғары көтерiп жүредi, жәй қалыпқа түсiп, тез ойналған музыка әуенiмен жүгiредi, жүгiрiп келе жатып, жәй жүрiске түседi және аяқтың ұшымен денелерiн тiк ұстап жүредi. Жүрiп келе жатып, тiзбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, бiртiндеп жүрiп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ "Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"

Балалардың назарын өзіне аударып:

- Балалар, еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды «Қара жорға» әуенімен бастаймыз. -

Балалар, тақтаға қарап, есімізге түсіріп алайықшы, "Қара жорға" биін қалай билейді екен? - Ал, мына суретте ер адамның би қозғалысы мүлде басқаша, солай ма? - Балалар, мына суреттегі қара жорғаның шабысының өзі билеп тұрғанға ұқсайды, солай ма? - Олай болса, жаттығуымызды әрі қарай жалғастырайық.

1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.

1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)

2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу;

3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).

Негізгі қимыл жаттығулары

- құрсауды тура бағытта домалату;- гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.

Балаларды екі командаға бөліп, құрсауды тура бағытта домалату және гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру жаттығуларын көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың аяқтарының қысылып қалмауына баса назар аударады. Құрсауды тура бағытта домалатуда епті де жылдам болу керектігін ескертеді. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Тамаша!" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны

- Балалар, бұл ойын сендерге жақсы таныс, көп болды "Мысық пен тышқан" ойынын ойнаған жоқпыз. Сондықтан ойынның ережесін естеріңе салайын. "Мысық пен тышқан" ойынында балаларды шеңберге тұрғызады. Бір бала мысықтың, екінші бала тышқанның рөлінде ойнаулары қажет. Қалған балалар тышқанның інін жасап, шеңбер бойымен тұрады. Тышқан інінің ішінде, мысық шеңбер сыртында жүреді. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер жасап, мысық кіріп кетпес үшін отырады, балалар орындарынан тұрған кезде мысық ебін тауып ішке кіріп, тышқанды ұстап алуы қажет

Құрсауды ұста" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Құрсауды ұста" пысықтау ойынын өткізеді.

- Балалар, "Құрсауды ұста" ойыны жаңа ойын болғандықтан сендерге қызықты болады. Ол үшін алдымен ойынның ережесімен тағы да танысып алайық.

Балаларды екі командаға бөліп, екі шағын құрсау береді. Балаларға "Баста!" деп белгі бергенде балалар құрсауларды алға қарай бар күшімен домалатып, өздері жүгіріп барып, құрсауды ұстап, кері қарай жүгіріп келесі команда баласына тапсырып, жарысулары тиіс. Екі командаға екі құрсау беріледі. Ойын аяқталғанда командадағы балаларды санап, қай команда жеңгендерін айтады.

Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"

Балаларды музыка әуенімен сапқа тұруға шақырады. Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.

- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, тыныс алу жаттығуларын жасаймыз- Тыныс алу жаттығулары кезінде әуеннің сөзі бойынша қимылдар жасаймыз.

- Тағы да жүріп отырып, еңкейіп, қолымыздың саусақтарын жыбырлатамыз, жерге отырып, аяғымыздың басын ішке-сыртқа қозғаймыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, сендер оқу қызметінде көп жаттығулар жасап, шаршадыңдар!

- Сендерге қандай жаттығулар ұнады?

- Олай болса, қолымызбен құрсауды қалай домалаттық, сол жаттығуды жасаймыз.

- Енді гимнастикалық орындықтың үстінде қалай отырып, тұрдық, сол жаттығуды қайталаймыз.

- Тағы да қайталаймыз. Бәрежелді!

- Бүгін іс-әрекетте жақсы белсенді болдыңдар, балалар! Сол үшін бәріңе рақмет, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 15.05.23.

Тақырыбы: Құрсаумен эстафеталар.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету; балаларда қос аяқтап секіру дағдыларын дамыту; сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Көлденең бөрене бойымен жүр", "Бөрене бойымен жүгір", "Қос аяқтап секір", "Сап түзеп жүр", "Сапқа қайта тұр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Эстафета", "Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, бөрене, құрсаулар.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психогимнастика.

- Балалар, бәріміз өз дене мүшемізді жақсы көреміз бе?
- Жалпы дене мүшелері бізге не үшін қажет?
- Менің айтқандарымды қандай дене мүшесі арқылы естіп тұрсыңдар?
- Мені қандай дене мүшесі арқылы көріп тұрсыңдар?
- Тамақтың иісін қандай дене мүшесі арқылы сеземіз?
- Балалар, олай болса, бәріміз өз дене мүшемізбен амандасайықшы!
- Қайырлы таң, менің көздерім!
- Сендерсіз қалай көремін? (Сұқ саусақтарымен көздерін сипайды, саусақтарымен «дүрбі» жасап, қарайды).
- Қайырлы таң, менің құлақтарым!
- Сендерсіз қалай естірмін,
- Сылдырын аққан бұлақтың? (Алақандарымен құлақтарын сипап, алақандарын құлақтарына қояды).
- Қайырлы таң, менің қолдарым!
- Топ! Бір қатарға сапқа тұр!- Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал! - 1,2,3..!
- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас! - Топ, оңға бұрыл! - Топ, солға бұрыл!
- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..! - Жолай кегльдерді аламыз. - 1,2,3..!
- Жарайсыңдар! - Ал енді, бір қатар болып сап түзейміз.- Сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіреміз.
- Тамаша! - Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: "Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)

- Балалар, қолдарыңдағы доптарымызды жоғары көтереміз! Енді, осы доптармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.

1-3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау.

Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіру;
- қос аяқтап секіру; Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "қос аяқтап секіру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "көлденең бөрене бойымен жүру" жаттығуын көрсетеді. Кейін бөрене бойымен жүргеннен кейін, жүгіру керектігін айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Эстафета" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ балалары ең бірінші қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтеді. Әрі қарай гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді. Белгілеген межеге дейін барады. Орнында тұрып екпінмен биіктікке секіреді де, артқа қайтады.

"Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Белгі бойынша балалар белгіленген межеге дейін құрсаулардан секіріп жету керек. Ең бірінші болып, толықтай межеге дейін жеткен балалар тобы жеңіске жетеді.

"Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы.

- Балалар, тыныс алу жаттығуын жасап алайық. - Тізерлеп отырамыз. Арқамызды тік ұстаймыз.
- Демімізді ішке тартамыз да, қолымызды жоғары көтереміз. - Демімізді сыртқа шығарамыз, қолымызды төмен түсіреміз. - Ағаш бүгілгендей, денемізді сәл бүгеміз. - Жарайсыңдар! - Жаттығуды тағы да, бірнеше рет қайталайық. - Тамаша!

ҚОРЫТЫНДЫ:

- Топ басшысы баянат бер!

Топ басшысы:

- Топ! Бір орында! Тоқта!
- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға!
- Еркін тұр! Тараңдар!
- Топ командирі:
- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!
- Балалар, сендер бүгін іс-әрекетке жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар.
- Бүгін ұйымдастырылған іс-әрекет көңілді өтті. Рақмет, балалар, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 17.05.23.

Тақырыбы: Құрсаумен эстафеталар пысықтау.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету; балаларда қос аяқтап секіру дағдыларын дамыту; сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру.

Сөздік жұмыс:"Көлденең бөрене бойымен жүр", "Бөрене бойымен жүгір", "Қос аяқтап секір", "Сап түзеп жүр", "Сапқа қайта тұр!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер:Психогимнастика, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық, жалпы дамыту жаттығулары, негізгі қимыл жаттығулары, "Эстафета", "Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны, тыныс алу жаттығуы.

Құрал-жабдықтар:Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, бөрене, құрсаулар.

Үлестірмелі материалдар: Бала санына байланысты доптар.

КІРІСПЕ БӨЛІМ

Психогимнастика.

- Балалар, бәріміз өз дене мүшемізді жақсы көреміз бе?
- Жалпы дене мүшелері бізге не үшін қажет?
- Менің айтқандарымды қандай дене мүшесі арқылы естіп тұрсыңдар?
- Мені қандай дене мүшесі арқылы көріп тұрсыңдар?
- Тамақтың иісін қандай дене мүшесі арқылы сеземіз?
- Балалар, олай болса, бәріміз өз дене мүшемізбен амандасайықшы!
- Қайырлы таң, менің көздерім!
- Сендерсіз қалай көремін? (Сұқ саусақтарымен көздерін сипайды, саусақтарымен «дүрбі» жасап, қарайды).
- Қайырлы таң, менің құлақтарым!
- Сендерсіз қалай естірмін,
- Сылдырын аққан бұлақтың? (Алақандарымен құлақтарын сипап, алақандарын құлақтарына қояды).
- Қайырлы таң, менің қолдарым!
- Топ! Бір қатарға сапқа тұр!- Түзел! Тік тұр! 1,2,3 - ке санал! - 1,2,3..!
- 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас! - Топ, оңға бұрыл! - Топ, солға бұрыл!
- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!- 1,2,3..! - Жолай кегльдерді аламыз. - 1,2,3..!
- Жарайсыңдар! - Ал енді, бір қатар болып сап түзейміз.- Сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіреміз.
- Тамаша! - Біріміздің соңымыздан біріміз жүреміз.Белгі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: "Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)

- Балалар, қолдарыңдағы доптарымызды жоғары көтереміз! Енді, осы доптармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.

2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.

1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын бөліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.

3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.

1-3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау.

Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.

Негізгі қимыл жаттығулары

- көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіру;
- қос аяқтап секіру; Өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "қос аяқтап секіру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Балаларға "көлденең бөрене бойымен жүру" жаттығуын көрсетеді. Кейін бөрене бойымен жүргеннен кейін, жүгіру керектігін айтады. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептiсiңдер!", "Жарайсыңдар!", "Бәрекелдi!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

"Эстафета" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Әр топ балалары ең бірінші қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтеді. Әрі қарай гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді. Белгілеген межеге дейін барады. Орнында тұрып екпінмен биіктікке секіреді де, артқа қайтады.

"Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны.

Балаларды екі топқа бөледі. Белгі бойынша балалар белгіленген межеге дейін құрсаулардан секіріп жету керек. Ең бірінші болып, толықтай межеге дейін жеткен балалар тобы жеңіске жетеді.

"Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы.

- Балалар, тыныс алу жаттығуын жасап алайық. - Тізерлеп отырамыз. Арқамызды тік ұстаймыз.
- Демімізді ішке тартамыз да, қолымызды жоғары көтереміз. - Демімізді сыртқа шығарамыз, қолымызды төмен түсіреміз. - Ағаш бүгілгендей, денемізді сәл бүгеміз. - Жарайсыңдар! - Жаттығуды тағы да, бірнеше рет қайталайық. - Тамаша!

ҚОРЫТЫНДЫ:

- Топ басшысы баянат бер!
- Топ басшысы:
- Топ! Бір орында! Тоқта!
- Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға!
- Еркін тұр! Тараңдар!
- Топ командирі:
- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!
- Балалар, сендер бүгін іс-әрекетке жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар.
- Бүгін ұйымдастырылған іс-әрекет көңілді өтті. Рақмет, балалар, сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 19.05.23.

Тақырыбы: Доға астымен өту кезінде топтасу.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды доға астынан өту кезінде топтасуға үйрету; қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдықтарын арттыру

Сөздік жұмыс: "Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Доға астынан өт!", "Топтас!", "Атта!", "Денеңді тигізбе!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психологиялық ахуал, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доға, орамал, үрілген доптар, үрілмеген шарлар

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, үрілген доптар, үрілмеген шарлар

КІРІСПЕ БӨЛІМ Психологиялық ахуал

Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді

- Балалар, бүгін де көңілдіміз, бәріміз, солай ма? Иә.

- Себебі, жаз мезгілі жақындап келе жатыр, солай ма?

- Балалар, жаз айын жақсы көресіңдер ме?

- Олай болса, жаз мезгілі алдындағы көңіл-күйімізді көрсетейікші?! - Кел, бәріміз, күлейік,

- Көңіліміз тамаша! - Жаз мезгілін күтейік,- Шомыламыз жарыса!- Күліп, күліп алайық,- Бақшамызда арайлы,

- Қуанысып тарайық!- Көңілді үйге барайық!- Жарайсыңдар, балалар.- Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Балалардың назарын тақтаға аударады:

- Балалар, бәріміз тақтаға қарайық

- Балалар, қараңдаршы, балалар жағажайда дем алып жатыр.

- Байқадыңдар ма, балалар жағажай басында қалай тату ойнап жүр?

- Балалар, сендер де жақын арада ата-аналарыңмен бірге жазғы демалысқа шығып, дем аласыңдар, суға шомыласыңдар, солай ма- Құп болады! Сәлеметсіздер ме! - Сендерді мектепалды даярлық тобын аяқтап, мектепке сәтті өтулеріңмен құттықтаймын ! (топ хормен «Ура!», «Ура!», «Ура!»)- Еркін тұр!

Топ басшысы:- Еркін тұр! Топ! Түзел! Тік тұр! Солға! Оңға! Айна! Айна! Бірінші-екіншіге санал!

- Екі қатарға сапқа тұр! Солға! Оңға! Айна! Айна! Бір қатарға сапқа тұр!

- Бірінші-үшіншіге санал! Үш қатарға сапқа тұр!- Оңға! Жақында! Бір орында адым бас!

- Алаңды айнала адым - бас! - Балалар, енді бір-бірден қатарға тұрып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық! Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"

- Балалар, еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды «Қара жорға» әуенімен бастаймыз. -

Балалар, тақтаға қарап, есімізге түсіріп алайықшы, "Қара жорға" биін қалай билейді екен?

- Ал, мына суретте ер адамның би қозғалысы мүлде басқаша, солай ма?

- Балалар, мына суреттегі қара жорғаның шабысының өзі билеп тұрғанға ұқсайды, солай ма?

- Олай болса, жаттығуымызды әрі қарай жалғастырайық.

Негізгі қимыл жаттығулары

- доға астынан өту кезінде топтасу;

- қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру; Балаларды екі командаға бөліп, доға астынан өту кезінде топтасу және қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру жаттығуларының орындалу техникасын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Доға астынан өту кезінде топтасу кезінде денесін дұрыс игере білу керектігін ескертеді.

- Балалар, қараңдаршы, қыз бала доғадан қалай еңбектеп бара жатыр?!

- Сендер де шеңбер бойымен қойылған доғадан өтіп, ортада топтасасыңдар.

Қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың жеңіл жүру маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға ""Ептісіңдер!"" , ""Жылдамсыңдар!"" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Ұшты - ұшты» аз қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын ажырата білуге үйрету және аңғарымпаздыққа тәрбиелелеу.

Ойынның мазмұны: ойынды топ ішінде де, сыртта да ойнауға болады. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс, не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты ұлғая түседі.

"Жұлдызқұрт" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Жұлдызқұрт" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға қатар-қатар қойылған доғалар астымен еңбектеп өту жаттығуын көрсетеді. - Балалар, тақтадағы суретте жұлдызқұрт сендерді ойынға шақырып тұр, ол кез келген кедергілерден еңбектеп, жорғалап өте береді.

- Балалар, сендер екі командаға бөлінесіңдер, екі топтың балалары қатар-қатар қойылған доғалар астымен еңбектеп өту жаттығуын орындауларың қажет. Қай команда жаттығуды дұрыс орындайды, сол команда жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.

- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз.

- Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір орында! Тоқта! - Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)- Еркін тұр! Тараңдар! - Топ командирі:- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- Балалар, сендер бүгін іс-әрекетке жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар. - Сендер болашақ мектептеріңде біздің балабақшадан алған білімдеріңді нәтижелі көрсетіңдер! Балабақша сендерді жақсы көреді!- Жарайсыңдар, бәрі керемет болды, балалар. Балалар сендер өте белсенді, ептісіңдер! Сау болыңдар!

МКҚК – ны «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының «Қарлығаш» мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған іс – әрекетінің жоспары.

Өткізілу мерзімі: 22.05.23.

Тақырыбы: Доға астымен өту кезінде топтасу пысықтау.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты:

Балаларды доға астынан өту кезінде топтасуға үйрету; қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдықтарын арттыру

Сөздік жұмыс: "Баянат бер!", "Сапқа тұр!", "Доға астынан өт!", "Топтас!", "Атта!", "Денеңді тигізбе!" сөздерін пайдалану.

Әдіс-тәсілдер: Психологиялық ахуал, әңгіме, түсіндіру, көрсету, жаттығу, қайталау, көркем сөз, кері байланыс, миға шабуыл, қимылды ойын.

Құрал-жабдықтар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, интербелсенді тақта, доға, орамал, үрілген доптар, үрілмеген шарлар

Үлестірмелі материалдар: Дене шынықтыруға арналған киімдер, үрілген доптар, үрілмеген шарлар

КІРІСПЕ БӨЛІМ Психологиялық ахуал

Балалар залға көңілді музыка әуенімен кіреді

- Балалар, бүгін де көңілдіміз, бәріміз, солай ма? Иә.

- Себебі, жаз мезгілі жақындап келе жатыр, солай ма?

- Балалар, жаз айын жақсы көресіңдер ме?

- Олай болса, жаз мезгілі алдындағы көңіл-күйімізді көрсетейікші?! - Кел, бәріміз, күлейік,

- Көңіліміз тамаша! - Жаз мезгілін күтейік,- Шомыламыз жарыса!- Күліп, күліп алайық,- Бақшамызда арайлы,

- Қуанысып тарайық!- Көңілді үйге барайық!- Жарайсыңдар, балалар.- Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер

ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

Балалардың назарын тақтаға аударады:

- Балалар, бәріміз тақтаға қарайық

- Балалар, қараңдаршы, балалар жағажайда дем алып жатыр.

- Байқадыңдар ма, балалар жағажай басында қалай тату ойнап жүр?

- Балалар, сендер де жақын арада ата-аналарыңмен бірге жазғы демалысқа шығып, дем аласыңдар, суға шомыласыңдар, солай ма- Құп болады! Сәлеметсіздер ме! - Сендерді мектепалды даярлық тобын аяқтап, мектепке сәтті өтулеріңмен құттықтаймын ! (топ хормен «Ура!», «Ура!», «Ура!»)- Еркін тұр!

Топ басшысы:- Еркін тұр! Топ! Түзел! Тік тұр! Солға! Оңға! Айна! Айна! Бірінші-екіншіге санал!

- Екі қатарға сапқа тұр! Солға! Оңға! Айна! Айна! Бір қатарға сапқа тұр!

- Бірінші-үшіншіге санал! Үш қатарға сапқа тұр!- Оңға! Жақында! Бір орында адым бас!

- Алаңды айнала адым - бас! - Балалар, енді бір-бірден қатарға тұрып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық! Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"

- Балалар, еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды «Қара жорға» әуенімен бастаймыз. -

Балалар, тақтаға қарап, есімізге түсіріп алайықшы, "Қара жорға" биін қалай билейді екен?

- Ал, мына суретте ер адамның би қозғалысы мүлде басқаша, солай ма?

- Балалар, мына суреттегі қара жорғаның шабысының өзі билеп тұрғанға ұқсайды, солай ма?

- Олай болса, жаттығуымызды әрі қарай жалғастырайық.

Негізгі қимыл жаттығулары

- доға астынан өту кезінде топтасу;

- қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру; Балаларды екі командаға бөліп, доға астынан өту кезінде топтасу және қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру жаттығуларының орындалу техникасын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Доға астынан өту кезінде топтасу кезінде денесін дұрыс игере білу керектігін ескертеді.

- Балалар, қараңдаршы, қыз бала доғадан қалай еңбектеп бара жатыр?!

- Сендер де шеңбер бойымен қойылған доғадан өтіп, ортада топтасасыңдар.

Қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың жеңіл жүру маңызды екендігін естеріне салады. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға ""Ептісіңдер!"" , ""Жылдамсыңдар!"" сөздерін айтып, шабыттандырып отырады.

«Ұшты - ұшты» аз қимылды ойыны

Ойынның мақсаты: балаларды ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын ажырата білуге үйрету және аңғарымпаздыққа тәрбиелелеу.

Ойынның мазмұны: ойынды топ ішінде де, сыртта да ойнауға болады. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс, не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты ұлғая түседі.

"Жұлдызқұрт" пысықтау ойыны

Балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Жұлдызқұрт" пысықтау ойынын өткізеді. Балалар шеңбер бойымен орындықтарда отырады. Балаларға қатар-қатар қойылған доғалар астымен еңбектеп өту жаттығуын көрсетеді. - Балалар, тақтадағы суретте жұлдызқұрт сендерді ойынға шақырып тұр, ол кез келген кедергілерден еңбектеп, жорғалап өте береді.

- Балалар, сендер екі командаға бөлінесіңдер, екі топтың балалары қатар-қатар қойылған доғалар астымен еңбектеп өту жаттығуын орындауларың қажет. Қай команда жаттығуды дұрыс орындайды, сол команда жеңген болып есептеледі.

Тыныс алу жаттығулары "Шар"

- Балалар, үлкен шеңбер жасай жүріп, қолдарыңдағы үрілмеген шарларды қазіргі ойналатын музыка әуенімен бірге, сөздерін тыңдай жүріп, үреміз, қалай үру керектігін менімен бірге қайталаймыз- Қолға алып, желі жоқ әуе шарын,- Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.

- Дем алып, мұрынмен дем шығарып,- Үрлейміз ішіне жел толғанша.- Балалар, музыканың әуенімен ақырын жүріп келе жатып, қолдарымыздағы шарды үрлейміз.- Шарымыз үріліп болса, аузын бекітеміз де, екі қолымызбен шарды көкірек тұсында ұстаймыз. Тағы да жүріп отырып, шарды жоғары көтереміз.

- Балалар, енді ақырын жүріп, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Топ басшысы баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір орында! Тоқта! - Солға! Тік тұр! Түзелу ортаға! (баянат беру)- Еркін тұр! Тараңдар! - Топ командирі:- Еркін тұр! Тараңдар! Солға! Оңға! Орынға адым бас!

- Балалар, сендер бүгін оқу қызметіне жақсы қатысып, мен берген тапсырмалардың бәрін жақсы орындадыңдар. - Сендер болашақ мектептеріңде біздің балабақшадан алған білімдеріңді нәтижелі көрсетіңдер! Балабақша сендерді жақсы көреді!- Жарайсыңдар, бәрі керемет болды, балалар. Балалар сендер өте белсенді, ептісіңдер! Сау болыңдар!