**Дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекеті.**

**Тобы:** «Шаңырақ» ересектобы

**Міндеттері**: Ұлттық ойындар арқылы балалардың, ептілік икемділік, жылдамдық қасиеттерін дамытуға ықпал ету. Потриоттық сезімдерін және Отанға туған өлкеге деген сүйіспеншілігін арттыру. Дені сау ұрпақ тәрбиелеу.

1. Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың кегльдердің арасымен жүру.

2. Жүгіру: Әртүрлі жылдамдықпен баяу жылдам, орташа қарқынмен жүгіру, заттардың кегльдердің арасымен жүгіру.

3.Секіру. Асықтардың үстінен секіру.

4. Асықтардың арасымен жүру.

4. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. оңға, солға бұрылу.

5.Музыкалық-ырғақты қимылдар. Шеңбер бойымен жүру.

**Құрал-жабдықтар:** Асық, гимнастикалық орындық, , кегльдер т.б.

Балалар залға кіреді. Шеңбер жасайды!

Сәлеметсіз бе!

Күлім қағып қолымды,

1,2,3 деп соғайын.

Қарап тұрған көршімен,

Қолымды мен былғайын.

Жылы-жылы жүзбенен,

Жүрегімді сыйлайын.

Ыстық алақанымен,

Қолымды мен қысайын.

Амандасып өзіңмен,

Құшақтап бір алайын.

Балалар қараңдаршы бүгінгі іс-әрект ерекше қызықты өтпек өйткені ұлттық құралдармен шынығамыз.

- Ендеше алдымен денемізді шынықтыруды, жүру және жүгіру жаттығуларын бастап жалпы дамыту жаттығуларын жасап алайық.

 -Олай болса сапқа тұрып, кілемше шетімен оңға бұрылып алға қадам басамыз.

Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру, заттардың кегльдердің арасымен жүру.

Жүгіру: Әртүрлі жылдамдықпен баяу жылдам, орташа қарқынмен жүгіру.

Шеңбер бойымен жүру.

- **Жалпы дамыту жаттығулары. (Асықтармен )**

1.Б.қ аяқ иық көлемінде қолда асық алға созып басымызбен жұмыстанамыз. 5-6рет

2.Б.қ аяқ иық көлемінде қолда асық алға созамыз, жоғары көтереміз, төмен түсіреміз. 5-

6рет

3.Б.қ аяқ иық көлемінде қолда асық екі қолды жанға созамыз бір қолдан екінші қолға ауыстырамыз. 5-6рет

4.Б.қ аяқ иық көлемінде қолда асық жоғары көтереміз отырып жерге қоямыз. Тұрамыз б.қ келеміз. Дәл солай қайталаймыз. 5-6рет

5. Б.қ негізгі тұрыс асық жерде бір орында тұрып секіреміз. 5-6рет

Тыныс алу жаттығуы

«Ою үру»

Негізгі жаттығулар:

1.«Абайла»

Асықтардың арасынан қолды белге қойып өту.

2. «Секір»

Асықтардың үстінен қол белде секіріп өту.

Қимылды ойын: «Қайтала»

**Қимылды ойындар:**

«Сыңарынды тап»

**Міндеті:** Балаларды ойынға қызығушылығын ояту, түстерді ажырата білуге үйрету, оларды табуға баулу.

**Ойынның шарты:** Әр балаға екі түсті ою беріледі сол белдеріне тағып алады. Әуен қосылып балалар оюларымен залды айналып жүгіреді. Әуен тоқтаған кезде балалар бір түсті оюлар бар балалар бөлек –бөлек 2-3 жұптан тұрып қалады.

**Қортынды:** «Ашық микрафон». Балалар бүгінгі ашық ұйымдастырылған іс-әрекеті ұнадыма. Ұнаса «қызыл» түсті оюға барамыз, ұнамаса «көк» түсті оюға барамыз. Сау болыңыздар!

Батыс Қазақстан обылысы әкімдігі білім басқармасының

Бөрлі ауданы білім беру бөлімінің Ақсай қаласының

№ 10 «Алтын бесік» бөбекжайы



 ***( Дене шынықтырудан ұймдастырылған іс-әрекет***)

«Шаңырақ» ересек топтар

 **Дене шынықтыру нұсқаушысы:** М.Г. Ашибекова

**2024 оқу жылы**