

Оңтүстік Қазақстан облысы
Қазығұрт ауданы
Жаңабазар ауыл округі
«Балдырған» бөбекжай-балабақшасы

«Тепе – теңдік сақтап, кұрсаудан – құрсауға секіру»

Ашық ұйымдастырылған оқу қызметі

Дене тәрбиесі пәні мұғалімі: Балабекова А

2017 жыл

Дек. 2015 ж. *Жүргізуші*



Білім беру саласы: Денсаулық

Білім бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: «Тепе – теңдік сақтап, құрсаудан – құрсауға секіру»

Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, тепе – теңдік сақтауға, жан – жақты дамыту жаттығуларын, негізгі қимылдарды орындауды қалыптастыру. Ойынға деген қызығушылығын арттыру.

Жүргізуші:

Саламтасыздарма балалар?

Балалар:

Сәлем бердік, алтын күн,

Сәлем бердік, ашық аспан.

Сәлем бердік, жер – ана,

Сәлем бердік, баршаға.

Жүргізуші:

Балалар біз алдымен денемізді қыздырып алайық.

1) Адымдаймыз алысқа,

Бір біріңнен қалыспа.

Шынықсақ шымыр боламыз,

Жеңеміз үлкен жарыста (тез адымдап жүру)

2) Өкшемен жүреміз

Пайдасында білеміз

Жазып аяқ адымды

Бүгілмесін тіземіз (өкшемен жүру)

3) Секіреміз сергекпіз

Аяқтарым ауырмас

Бұлда қажет жаттығу

Шаршама тек алға бас

Жүргізуші:

Әрмен қарай орташа жылдамдықпен жүгіру, жүру, қатарға тұрғызу.

I бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары.

Бауырсақ: Мен қандай жерге келдім. Қандай әдемі балалар. Сәлеметсіңдерме балалар.

Жүргізуші: Сәлеметсіз бе бауырсақ, не болды сіз шаршаңқы көрінесіз?

Бауырсақ: Мені ыстықтай жейін деп, барлығы қуып келе жатыр. Ой балалар маған көмектесіңдерші аңдардан жасырынуға.

Жүргізуші:

Олай болса, біздің балаларға бір жаттығу жасап көрсетіңіз. Біз алаңқайда денемізді шынықтырып жүреміз. Біздің балалар әр – түрлі жаттығулар жасай алады. Сен қандай жаттығу түрлерін білесің?

Бауырсақ:

Менде әр – түрлі жаттығулар білемін. Балалар менің пішінім қандай? Балалар мен қалай жүремін, жүгіріппе, әлде дөңгелеп.

Балалардың жауабы: Дөңгелек.

Бауырсақ:

Олай болса менімен бірге бірінші жаттығуымызды жасайық.

Бауырсақ:

Аяқ алшақ, иық деңгейінде, допты кеуде тұста ұстап, алға, артқа созу 7-8 рет.

- Ой балалар мені мына қоян қуып келе жатыр еді. Менің тезірек кетуім керек балалар.
- Секендеп қоян келеді: - Балалар сендер бауырсақты көрдіңдер ме?

Балалардың жауабы: Жоқ көрген жоқпыз.

Қоян: ой сендер не істеп жүрсіндер?

Балалардың жауабы: Біз жалпы дамыту жаттығуын жасап жүрміз.

Қоян: - Олай болса, менде сендермен бірге денемді шынықтырып алайын.

Кәне балалар мен сендерге бір жаттығу көрсетейін.

Аяқ бірге, қолымызды артқа ұстап отырып тұрамыз 8 – 10 рет.

Қоян: Жарайсыңдар балалар. Енді мен бауырсақты іздейін. Оны жаңа қасқырда іздеп жүр еді.

Қасқыр: Ой қолдарым, белдерім ауырып қалыпты.

Жүргізуші:

Қасеке, олай болса балалармен жаттығу жасаңыз.

Бауырсақ:

Аяқ алшақ, иық деңгейінде, қолымызды оңға, солға, жоғары көтеру 7-8 рет.

Қасқыр: Ой мен жаттығу жасаймын деп қарным ашып кетті. Балалар мен тезірек бауырсақты іздеп тауып алып, қарнымды тойғызайын.

Жүргізуші:

Балалар жаттығу ұнадыма?

Балалардың жауабы: Ия.

Аю: Бұл не шу, ұйықтатпадыңдар ғой. Өздерің демалмайтын қандай балаларсыңдар. Менің жата –жата белім ауырып қалыпты.

Жүргізуші:

Біздің балалар әр түрлі жаттығу жасай алады. Сізде балалармен қосылып жаттығу жасаңыз.

Аю: Жарайды.

Жүргізуші:

Тізерлеп отырамыз, қолымызды алға созамыз, алға жылжимыз, артқа жылжимыз 7-8 рет.

Аю:

Жарайсыңдар балалар, сендер өте ақылды, зерек балалар екенсіңдер мен барып дем алайын сендер тыныш ойнаңдар.

Түлкі:

Ой балалар бұл жерде не болып жатыр? Сендер бауырсақты көрмедіңдер ме? Мен бауырсақты іздегеніме көп болды. Әрі қарадым, бері қарадым іздеп шаршадым.

Жүргізуші:

Олай болса біздің балалармен жаттығу жасап тынығып алыңыз.

Аяқ арасы алшақ алға еңкейеміз допты аяқтан айналдырамыз 7 – 8 рет

Түлкі:

Жарайсыңдар балалар, мен біраз тынығып қалдым. Балалар мен бауырсақты іздеп тауып алайын.

Жүргізуші:

Ал енді балалар біз жаттығуымызды аяқтадық енді негізгі қимылдарымызды орындайық балалар.

II бөлім: Негізгі қимылдар.

- 1) Баспен домалау
- 2) Адымдап жүру
- 3) Бөрене үстімен басқа құм дорба қойып, тепе – теңдік сақтап жүру.
- 4) Құрсаудан – құрсауға секіру.
- 5) Орташа жылдамдықпен жүгіру, жүру.

Бауырсақ:

Мен аңдардан қашып – қашып сендерге әрең жеттім. Жарайсыңдар балалар, сендер өте ақылды, тапқыр, шапшаң балалар екенсіңдер.

Барлық аңдар: сен мұнда екенсің ғой бауырсақ. Ұсталдың ба?

Жүргізуші: Тоқтаңдар бауырсақты жемендер. Бәріміз дос болып ойын ойнайық.

III бөлім: «Тақия тастамақ»

Ойынның шарты: ойынға бірнеше балалар қатысады. Балалар шеңбер жасап тұрады жүргізуші шеңбердің сыртымен айнала жүгіріп бір баланың басына тақияны кигізіп кетеді. Егер сезіп қойса жүргізушіні қууы керек. Ал, жүргізуші қуған баланың орнына тұрып қалуға тырысады.

Аспаймыз – саспаймыз,

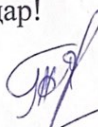
Шеңберді айнала баспаймын.

Бірінің тұсына жеткенде,

Сездірмей тақия тастаймын деп айтып жүгіруі тиіс.

Бауырсақ:

Балалар сендер өте керемет жаттығу жасап, ойын ойнадыңдар. Мені атам – әжем күтіп отырған шығар тез барайын. Балалар сау болыңдар!


15.05.17г.