



*Дене шынықтырудан
ҰОІӘ*

Тәрбиеші: Токен А. Б.



Р. Ә. Назарбаев

«Кішкентай бүлдіршіндердің дамуына ықпал ететін үздіксіз білім берудің алғашқы сатысы ретінде, мектепке дейінгі білім беруге баса назар аударған ЖӨН.»

Н. Ә. Назарбаев

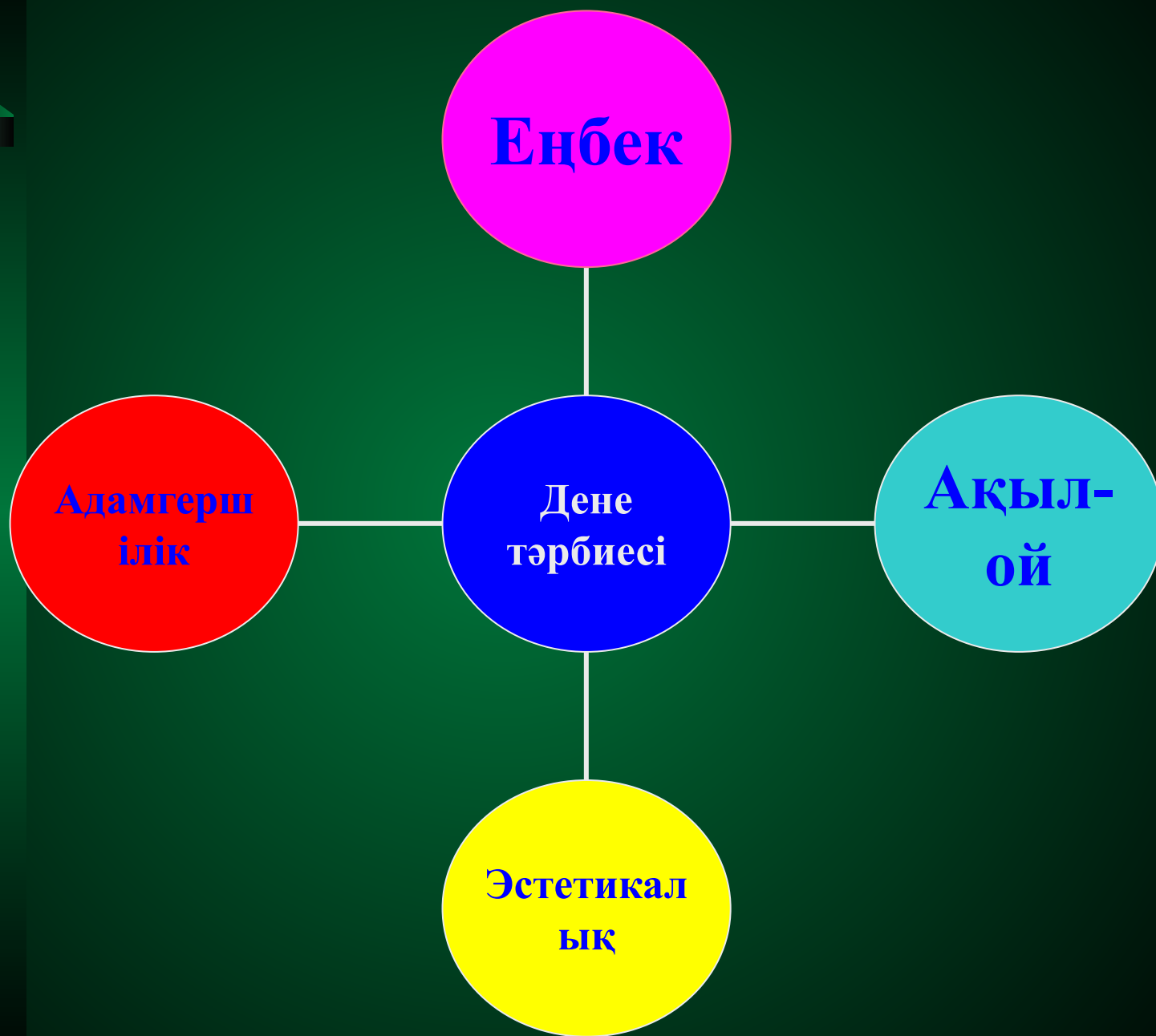
Мақсаты: Өз денсаулығына саналы көзқараспен қарауға тәрбиелеу. Баланың бойында қозғалыс белсенділігін дамыту және физикалық қасиеттерін қалыптастыру. Денсаулықтың адамға табиғаттың берген басты құндылығы екенін түсіндіру.

Денсаулық-терең бақыт.

Абай

Қимыл әрекет кезеңдері	Жаттықтырушының іс-әрекеті	Балалардың қимыл әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	<p>Жаттықтырушы балаларды бір сап бойына тұрғызып өзі бастап саппен залға кіргізіп, жүру, жүгіру жаттығуларын орындатады. Шеңбер бойына тұрғызып жалпы жетілдіру жаттығуларын жасатады.</p> <p>Ж.Ж. Жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Б.Қ. Қол белде, аяқ иық бойымен алшақ. Орын: 1-мойынды оңға бұру, 2- б.қ. Келу, 3- солға бұрылу, 4-б.қ. Келу 2. Б.Қ. Қол дене бойымен төмен түсірулі, аяқ бірге қосулы. Орын: Екі қолды кезек-кезек жоғары-төмен сермеу. 3. Б.Қ. Қол белде, аяқ арасы иық бойымен алшақ. Орын: Тұлғаны оңға, солға кезек бұрау. 4. Б.Қ. Қол дене бойымен төмен түсірулі, аяқ бірге қосулы. Орын: 1 орында адымдау. 	<p>Балалар бір сап бойымен жаттықтырушының бастауымен залға кіріп, жүру, жүгіру жаттығуларын орындағаннан кейін шеңбер бойына тұрып жалпы жетілдіру жаттығуларын орындайды.</p>
Ізденуші	<p>Ж.Ж. Жаттығуларын орындағаннан кейін жаттықтырушы балаларға негізгі қимылдардың жасалу ретін көрсетіп, түсіндіреді.</p> <p>Негізгі қимыл:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қойылған кедергілерден аяқтың ұшымен жүріп өту. 	<p>Балалар жаттықтырушының тікелей көрсетіп, түсіндіріп басшылық жасауымен негізгі қимылдарды орындайды.</p>
Рефлексия қорытушы	<p>Негізгі қимылдарды орындап біткен соң жаттықтырушы балаларға «Ақсерек-көксерек» ұлттық ойынымен таныстырып ойнатады. Ойын аяқталған соң балаларды бір сап бойына тұрғызып залдан шығарады.</p>	<p>Негізгі қимылдарды орындағаннан кейін балалар ережеге бағына отырып ұлттық ойын ойнайды. Ойын аяқталғаннан кейін сап бойымен жаттықтырушының бастауымен залдан шығып кетеді.</p>





**Дене
шынықтыру**

**Ертеңгілік
жаттығу**

**Қимылдық
ойындар**

**Спорттық
жаттығулар**

**Қарапайым
туризм**

Негізгі

Жалпы дамыту жаттығулары

**Сапқа тұру және қайта сапқа
тұру**

Би жаттығулары

**Қозғалысты: сюжетті,
сюжетсіз**

Спорттық ойындар

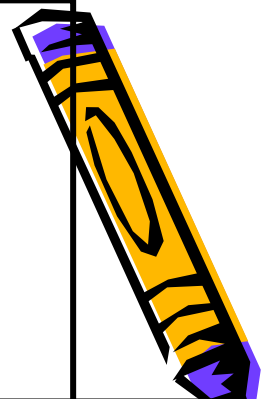
**Жазғы: жүзу, велосипедпен
жүру,
өз бетінше тебу**

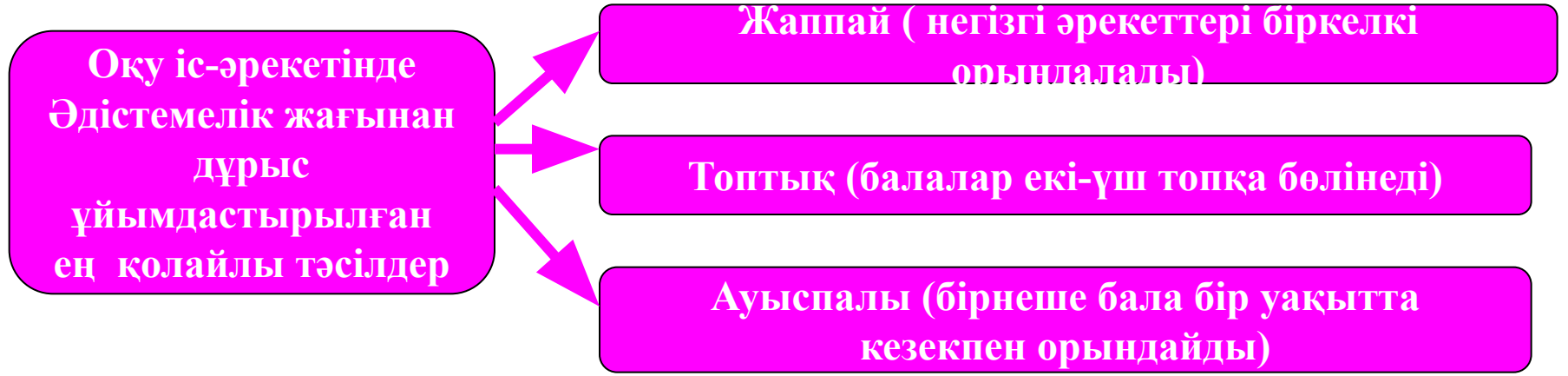
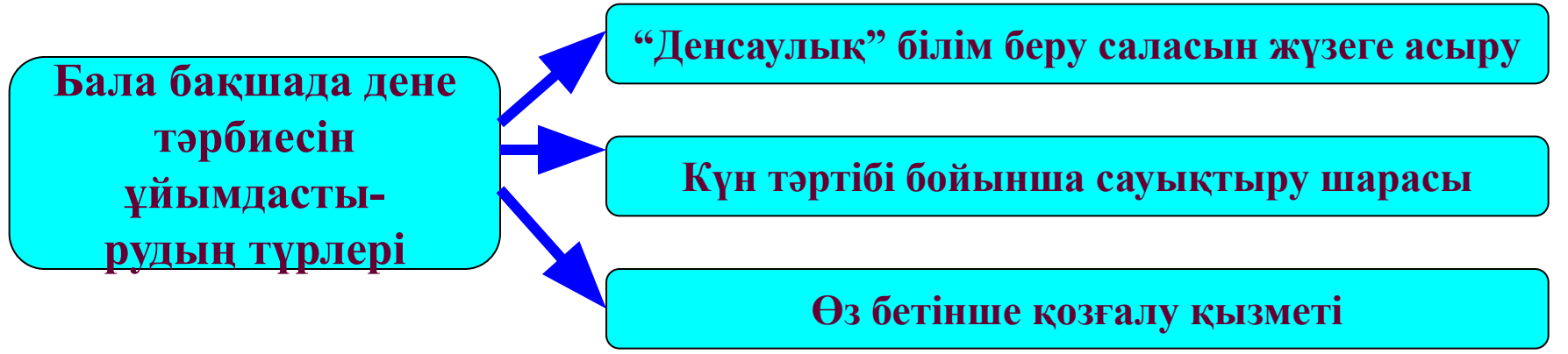
**Қысқы: шаңғымен жүру,
конькимен, шамамен
сырғанау**

Жаяу туризм

Шаңғылы туризм

Қимылдар





Оқу іс-әрекетін жоспарлау

Кіріспе бөлімінің мақсаты:

Балаларды ұйымдастыру, олардың назарын жинақтау, эмоциялық қалыпқа келтіру, күрделі жаттығу жасауға әзірлеу.

Сап түзеу, сәлемдесу.

Қаректілеу жүріс, жүгіру.

Дем алу жаттығуы

Бұл бөлімде ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің мақсаты жүзеге асырылады:

Негізгі бөлім

- Жалпы жетілдіру жаттығуы;
- Спорттық құрал-жабдықтармен орындалатын жаттығулар;
- Қимылды немесе ұлттық ойындар;
- Психо-гимнастика;
- Саусақтардың Йогаcы;
- Хатха-Йога, У-Шу;

Қорытынды бөлімнің мақсаты: балаларды қимыл - қозғалыстан кейін тыныштандыру

**Тратак
жаттығу
ы**
(көзқарасты
бір нәрседе
ұстау)

**Мадақ
тау**

Аутотренинг
(бүкіл организмді қалыпқа түсіру)

**Нүктелік
массаж**
(тонзалит, астма ауруларының алдын алуға көмектеседі)

**Қимыл
ы аз
ойын**

Әдемі ленталар (Естиярлар тобы)

Мақсаты: Ленталар арқылы әдемі қимылдар жасауға үйрету. Заттардың арасынан тиіп кетпей епті, икемді жүруге баулу. Дене бұлшық еттерін шыңдау. Жарыс ойындары арқылы балалардың іс-әрекетке қызығушылығын арттырып, денсаулығын нығайту.

Қажетті құрал-жабдықтар:

Үнтаспа, ленталар, кедергілер,
фитбол добы, гимнастикалық
отырғыштар, шеңберлер, құм салынған
қапшық т.б...

Кіріспе

**1.Маршпен кіру.Амандасу.
Каректілеу жүріс.Дем алу
жаттығуы “Орманда”**

Негізгі бөлім

**Жалпы дамыту жаттығулары: “Түрлі-түсті
ленталар”**

Дем алу жаттығуы;”Лентаны үрлеу”

**Балаларды екі топқа бөлініп жарыс
ұйымдастыру.**

Ұлттық ойын: “Орамал тастау”

У-Шу “Мықты қол”



Аутотренинг.

Қиялдау ойыны “Ыммен айт”

**Қонақтармен қоштасу. Маршпен залдан
шығып кетеді**

Олимпиада жұлдыздары

I бөлім
Отбасылар-
дың
сәлемдесуі

III бөлім
Шаңғы
жарысы

V бөлім
”
“Ойлан, тап!”



II бөлім
“Алау
эстафетасы”

IV бөлім
“Хоккей”



Тұлғасын
дұрыс
қалыптастыр
у

Салқын
тиіп ауруы
күрт
азайды

Ауа-
райының
кез-келген
жағдайында
ұзақ
серуендейді

Дене
тәрбиесін
үздіксіз
жүргізудегі
нәтижелері

Қозғалыс
ойындар
ын
қызыға
ойнайды

•Жалпақ
табандылықтан
айықты

Шапшаңдық,
күштілік, төзімділік
қасиеттері
қалыптасты

Назар аударғандарыңызға рахмет

